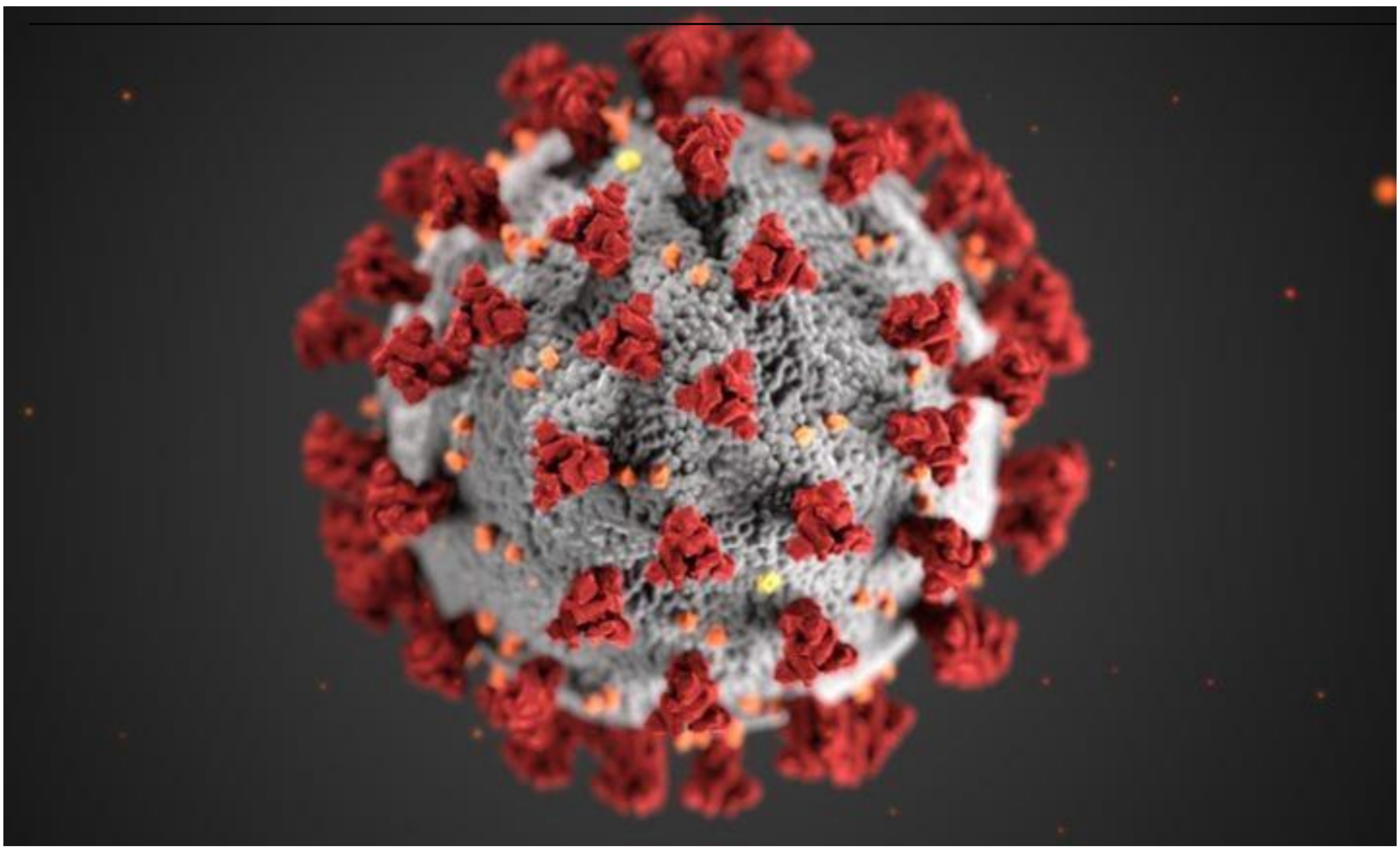
Smithsonian | SCIENCE *for Global Goals*

COVID-19!

நான் எப்படி என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க முடியும்?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

உருவாக்கியது

Smithsonian
Science Education Center

இணைந்து கூட்டணியில்

iap SCIENCE HEALTH POLICY
the interacademy partnership

பதிப்புரிமை அறிவிப்பு
© 2020 ஸ்மித்சோனியன் நிறுவனம்
அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. முதல் பதிப்பு 2020.

பதிப்புரிமை அறிவிப்பு
இந்த தொகுதியின் எந்த பகுதியும், அல்லது இந்த தொகுதியின் மூலப்படைப்புகளும் , ஸ்மித்சோனிய அறிவியல் கல்வி மையத்திலிருந்து எழுத்து மூலம் அனுமதி பெறாமல், நியாயமான பயன்பாட்டைத் தவிர எந்த நோக்கத்திற்காகவும் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது அல்லது மறு உருவாக்கம் செய்யப்படக்கூடாது.

சிமித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அனைத்து தனிநபர்களின் மற்றும் ஒப்புக்கொள்கைகள் பிரிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நபர்களின் முயற்சிகளையும் மேலும் COVID-19! நான் எப்படி என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க முடியும்? தொகுதிக்கான பங்களிப்பினையும் பெரிதும் பாராட்டுகிறது! இந்த திட்டத்தில் பங்கேற்றுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் இத்திட்டம் உயர்ந்த தரம் பெற தனது நிபுணத்துவதையும் பங்களிப்பையும் அளித்துள்ளனர்

ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம் தொகுதி அபிவிருத்தி பணியாளர்கள்	
நிர்வாக இயக்குனர் -டாக்டர். கரோல் ஓ'டோனெல்	
பாடத்திட்டம் மற்றும் கம்யூனிகேஷன்ஸ் பிரிவு இயக்குனர் -டாக்டர். பிரையன் மண்டெல்	தொழில்முறை சேவைகள் பிரிவு இயக்குனர் -டாக்டர். ஆமி டி அமிகோ
டிஜிட்டல் மீடியா மேலாளர் -ஆஷ்லே டீஸ்	தலைமை அபிவிருத்தி மற்றும் சர்வதேச உறவுகளுக்கான நிரல் மேலாளர் -கேத்தரின் பிளான்சார்ட்
நிர்வாக ஆசிரியர் -பட்டி மரோன்	அறிவியல் பாடத்திட்டம் டெவலப்பர் -ஆண்ட்ரே ராட்லாப்
நிரல் உதவியாளர் -அலெக்சா மாக்	அறிவியல் பாடத்திட்டம் டெவலப்பர் -லோகன் ஷ்மிட்
பாடத்திட்டத் திட்ட நிபுணர் -ஹன்னா ஓஸ்போர்ன்	டிஜிட்டல் தயாரிப்பாளர் -ரியான் சீமோர்
மூத்த திட்ட ஆலோசகர்கள்	
டாக்டர். மார்க் ஸ்பென்ஜர்	லிசா ஏ கூப்பர், எம். டி., எம்பிஎச்
அன்னே மெக்டொனோ, எம். டி.	கேசி மோர்கன், எம்பிஎச்
ஸ்வேதா பன்சால் ,பி எச் டி	டாக்டர் மரியாம் பிக்டேலி

ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையத்தின் பங்களிப்புகள்: தொகுதி ஆதரவு ஊழியர்கள், தொழில்நுட்ப திறனாய்வாளர்கள், மற்றும் மொழிபெயர்ப்பு நிரூபர்கள் ஆகியோரின் பங்களிப்புகள் ஒப்புக்கொள்கைகள் பிரிவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது .

கவர் வடிவமைத்தவர் ஆஷ்லே டீஸ், SSEC; லேஅவுட் வடிவமைத்தவர்கள் ரியான் சீமோர், SSEC மற்றும் ஆஷ்லே டீஸ், SSEC

படங்கள் பங்களிப்பு
கவர் -CDC/அலிசா எக்கெர்ட், செல்வி; டான் ஹிகின்ஸ், MAMS
படம் 1.1-கேத்தரின் பிளான்சார்ட், SSEC
படம் 1.2-கேத்தரின் பிளான்சார்ட், SSEC
படம் 4.1-லோகன் ஷ்மிட், SSEC
படம் 5.1-கேத்தரின் பிளான்சார்ட், SSEC
படம் 7.1-எரின் லிசெட்

 © 2020 Smithsonian Institution

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே, பராமரிப்பாளர்களே, மற்றும் கல்வியாளர்களே,

நாம் COVID-19-ஐ உலகளாவிய சமூகமாக எதிர்கொள்ளும் நிலையில், பெரியோர்களானா நமது எண்ணங்களை வார்த்தைகளில் சொல்வது கடினமாகும் , மேலும் இளைஞர்களுடன் இந்த உணர்வுகளை விவாதிப்பது இன்னும் சவாலாக இருக்கலாம். உங்கள் கவனிப்பில் உள்ள இளைஞர்கள் உங்கள் வழிகாட்டுதல் மூலம் நகர்வதால், சில கடினமான கேள்விகள் வரலாம். COVID-19 என்றால் என்ன? உலகில் என்ன நடக்கிறது, அதைப் பற்றி மக்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள்?சமூக இடைவெளியை கடைபிடிப்பதும் , கைகளை கழுவுதலும், மூக்கையும் வாயையும் மூடிமறைப்பதும் எங்களை பாதுகாக்க உதவுவது எப்படி? COVID-19 குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? எப்படி COVID-19 பற்றி தகவல் அறிந்திருப்பது ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் ? என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க நான் இப்போது என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்? இத்தகைய கேள்விகளுக்கு தங்களிடம் பதில் இருக்க வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் இளைஞர்களுக்கு வழங்கக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயம் நேர்மை மற்றும் பாதுகாப்பு.

இப்பொருளின் அடித்தளம் அறிவியலில் உள்ளது. உலகின் மாறும் நிலைக்கு வசதியாக மாறுவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, அறிவுடன் உங்களை ஆயுதப்படுத்துவது, பின்னர் உலகில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு அந்த அறிவைப் பயன்படுத்துவதாகும். இது இளைஞர்களுக்கும் சாத்தியமாகும். உலகம் முழுவதும் இளைஞர்கள் இந்த வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம், அவர்கள் COVID-19 அடித்தளமாக இருக்கும் அறிவியல் பற்றிய புரிதலை பெறுவார்கள். அவர்கள் தங்கள் சமூகத்துடன் தங்கள் அறிவைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், இந்த சவாலான நேரத்தில் நடவடிக்கை எடுக்க உறுதியான வழிகளை உருவாக்கவும்,COVID-19 பற்றியகூடுதல் தகவல்களை கண்டுபிடிக்க சிறந்த இடங்களை புரிந்து கொள்ளவும் முடியும்

ஆனால் இந்த புதிய அறிவு இளம் மக்களுக்கு பயம் தருவதாக அமையலாம். அவர்கள் தங்கள் புதிய அறிவை செயலாக்க உங்களிடமிருந்து ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டல் தேவைப்படலாம். உங்களைச் சுற்றியுள்ள இளைஞர்களிடம் அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள், அவர்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் பற்றி அவர்கள் என்ன சிந்திக்கிறார்கள் என்பதைக் கேளுங்கள். அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கேட்டாலும் கூட,அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளை சரி பாருங்கள்.

இந்த பணிகள் உங்கள் கவனிப்பில் இருக்கும் இளைஞருடன் இணைந்து நிறைவு செய்ய வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பணியும் இளைஞர்கள் COVID-19 பற்றி உங்களிடம் கேட்கலாம் என்று ஒரு கேள்வியால் இயக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பணியும் இளைஞர்கள் (மற்றும் நீங்கள்) பின்வருவனவற்றை அறிய உதவும் வழியில்

© 2020 Smithsonian Institution

கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது: (1) டிஸ்கவர் உங்கள் சொந்த சூழலில் கேள்விக்கு பதில்களை கண்டறிதல்; (2) கேள்விக்கு அடித்தளமாக இருக்கும் விஞ்ஞானத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள்; பின்னர் (3) உங்களுக்கும் நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் இளைஞர்களுக்கும் அறிவியல் அறிவினை செயலாற்ற வழிகாட்டுதல்.

தங்களை மற்றும் மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க தங்கள் புதிய அறிவைப் பயன்படுத்த இளைஞர்கள் என்ன செய்ய முடியும்? பணி 1 உங்களுக்கும், நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு இளைஞரும் அவர்கள் யார் என்பதை புரிந்து கொள்ள உதவ வேண்டும், அதனால் அவர்கள் மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ள தயாராக இருப்பார்கள். நீங்கள் பணிகள் 2—4 ஐ நிறைவு செய்வதன் மூலம், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தியவர்களுடன் மற்றும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்களுடன் கிட்டத்தட்ட தொடர்புகொள்வீர்கள். இந்த இடைவினைகள் COVID-19 இலிருந்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது குறித்த பணிகள் 5—7 க்கான அடிப்படை புரிதலை வழங்க உதவும்.

பெற்றோர், பராமரிப்பாளர் அல்லது கல்வியாளராக, நீங்கள் சில கேள்விகள், நடவடிக்கைகள் அல்லது ஒரு முழு பணியை தவிர்க்க முடிவு செய்யலாம், ஏனென்றால் அவ்வாறு செய்வது உள்ளூர் வழிகாட்டுதல்களுக்கு எதிராக செல்லலாம் அல்லது உங்களுக்கு கவலை தருவதாக இருக்கலாம். இது பரவாயில்லை! உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு மற்றும் உங்கள் கவனிப்பில் இருக்கும் இளைஞர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமானதாக கருதப்பட வேண்டும்.

ஸ்மித்சோனியன் நிறுவனத்தில், நாங்கள் முதல் பதிலளிப்பவர்களாக இல்லை, ஆனால் இளைஞர்கள் விஞ்ஞானத்தை புரிந்துகொள்ள உதவுவதில் நிபுணர்களாக இருக்கிறோம், அது அவர்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உதவுகிறோம். இளைஞர்களால் வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் செயல்படுத்தப்படும் நிலையான நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கான ஒரு கட்டமைப்பாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை நிலையான அபிவிருத்தி இலக்குகளை (SDGs) பயன்படுத்துவதற்கான முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் ஆழமாக நம்புகிறோம். உலகளாவிய இலக்குகள் திட்டத்திற்கான ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் ஒரு பகுதியாக, COVID-19! என்னையும் மற்றவர்களையும் நான் எப்படி பாதுகாக்க முடியும்? SDG கோல் 3 (நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு), கோல் 4 (தர கல்வி), கோல் 6 (சுத்தமான நீர் மற்றும் சுகாதாரம்), மற்றும் கோல் 11 (நிலையான நகரங்கள்) ஆகியவற்றை விவரிக்கிறது.மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து நெருக்கமாக வேலை செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் ஒத்துழைப்பு மற்றும் நம்பமுடியாத சக்தியை அங்கீகரிக்கிறோம் . உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO), InterAcademy பார்ட்னிஷன்ஸ் (IAP), ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், மற்றும் ஸ்மித்சோனியனில் உள்ள எங்கள் சக ஊழியர்களுக்கும் விஞ்ஞானத்தை துல்லியமாக உறுதிப்படுத்துவதில் அளித்த

 © 2020 Smithsonian Institution

தொழில்நுட்ப ஆதரவுக்கும் நாங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். நாம் இந்த தொகுதி வளர்ச்சி போது தங்கள் ஆதரவுக்காக கோர்டன் மற்றும் பெட்டி மூர் அறக்கட்டளைக்கு நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம் . உலகம் முழுவதும் தங்கள் பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்கள் என, இந்த உள்ளடக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ள ,மொழிபெயர்ப்புகள் மற்றும் நிரூபித்தல் வழங்குவதற்காக WHO மற்றும் IAP க்கு நாங்கள் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

"ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம் உலகம் முழுவதிலும் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு விஞ்ஞானத்தை உற்சாகப்படுத்தி, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களின் எப்படி, ஏன் என்பதை ஆராய்வதற்கு ஊக்குவிக்கிறது. உலகளாவிய இலக்குகளுக்கான ஸ்மித்சோனிய அறிவியல் திட்டமானது ஒரு புதுமையான முறையைப் பயன்படுத்துகிறது, அங்கு குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் ஒரு செயலை செய்து பார்ப்பதன் மூலம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், பதில்களை தாமே கண்டறியவும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் . மனிதர்களுக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் இடையேயான உறவைப் புரிந்துகொள்வது நமக்கு இணக்கமாக வாழ்வதற்கும் எதிர்கால தொற்றுநோய்களுக்கு தயார்படுத்துவதற்கும் உதவும். அங்கு உள்ள அனைத்து தொன்மங்கள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களுடன், குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் இந்த தொற்றுநோயின் இயல்பு மற்றும் எதிர்கால தொற்றுநோய்களைத் தடுக்க என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்"- Dr. சௌம்யா சுவாமிநாதன், தலைமை விஞ்ஞானி, உலக சுகாதார அமைப்பு

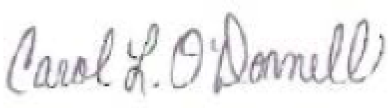
"குழந்தைகள் உலகில் எங்கிருந்தாலும் தங்கள் அறிவியல் புரிதல் மற்றும் பகுத்தறிவு சிந்தனை வளர்ப்பது மிகவும் முக்கியம். சிறந்த விஞ்ஞானம் மற்றும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் பகுத்தறிவு முடிவுகளை எடுக்க முடியும் என்பதன் மூலம் மட்டுமே நாம் மற்றும் நம் குடும்பங்கள் COVID-19 போன்ற நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க நம்முடைய நடத்தையை சரிசெய்ய முடியும்."- பேராசிரியர் வோல்கர் டெர் Meulen, InterAcademy கூட்டு தலைவர்

COVID-19, மற்ற தொற்றுநோயைப் போல, பயமுறுத்துகிறது. இது நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தியுள்ளது. ஆனால் இது ஒரு உலகளாவிய சமூகமாக ஒன்றாக நம்மை நெருக்கமாக கொண்டு வந்துள்ளது. நாம் புவியியல் எல்லைகள் முழுவதும் வாழலாம், ஆனால் நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இந்த போராட்டத்தில் இருக்கிறோம். அறிவியல் மற்றும் நடவடிக்கை - எங்களுக்கு ஒன்றாக இந்த போரில் வெற்றி பெற உதவ முடியும்.

 © 2020 Smithsonian Institution

பாதுகாப்பாக இருங்கள். ஆரோக்கியமாக இருங்கள். தகவலோடு இணைந்து இருங்கள்.

வாழ்த்துக்கள்,



டாக்டர் கரோல் ஓ'டோனெல், இயக்குனர்
ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம்

© 2020 Smithsonian Institution

COVID-19! கதைவரிசை கண்ணோட்டம்

பணி 1: இப்போது உலகில் என்ன நடக்கிறது?.. **பக்க எண் 1**

பணி 2: இடைவெளி கடைபிடிப்பது எப்படி நம்மை பாதுகாக்க உதவும்?.. **பக்க எண் 10**

பணி 3: நம் கைகளை கழுவுவது எப்படி நம்மை பாதுகாக்க உதவும்?.. **பக்க எண் 17**

பணி 4: நம் மூக்கையும் வாய்களையும் மூடிமறைப்பது எப்படி நம்மை பாதுகாக்க உதவும்?.. **பக்க எண் 21**

பணி 5: COVID-19 குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?.. **பக்க எண் 27**

பணி 6: பிரச்சனை குறித்த தகவல் அறிந்திருப்பது எவ்வாறு உதவுகிறது ?.................................. **பக்க எண் 33**

பணி 7: நான் இப்போது என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்?... **பக்க எண் 38**

© 2020 Smithsonian Institution

குறிப்புகள்...**பக்க எண் 44**

ஒப்புக்கொள்கைகள்.......................................**பக்க எண் 46**

 © 2020 Smithsonian Institution

பணி 1: இப்போது உலகில் என்ன நடக்கிறது?

டிஸ்கவர்: COVID-19 போது வாழ்க்கை எப்படி மாறும்? (15-30 நிமிடங்கள்)

நீங்கள் ஒரு சில மாதங்களுக்கு முன்பு இருந்ததை விட நிறைய வித்தியாசமாக இருப்பதை கவனித்திருக்கலாம். உங்களைச் சுற்றியுள்ள பெரியவர்கள் மனஉளைச்சலுடனும் கவலையுடனும் தோன்றலாம். நீங்கள் அதே போல் உணரலாம், குறிப்பாக செய்தியைப் பார்த்தால், சமூக ஊடகங்களில் நேரத்தை செலவழித்தால் அல்லது நண்பர்களிடம் பேசும்போதும்.

இந்த திட்டம், COVID-19! என்னையும் மற்றவர்களையும் நான் எப்படி பாதுகாக்க முடியும்? COVID-19ஐ தோற்றுவிக்கும் வைரஸ் மற்றும் இதர பிற வைரஸ்கள் குறித்த அறிவியலை நாமும் நம் சமுதாயமும் புரிந்துகொள்ள உதவும். இந்த வைரஸ் உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது அல்லது எதிர்காலத்தில் உங்களை எப்படி பாதிக்கலாம் என்பதை கண்டுபிடிக்க இது உதவும். உங்களையும் உங்கள் சமூகத்தையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை புரிந்து கொள்ள இது உதவும்.

இந்த திட்டத்தில், வைரஸ் பற்றி மக்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள் விவாதிக்க வேண்டும். இந்த வைரஸின் விஞ்ஞானத்தை நீங்கள் விசாரிப்பீர்கள். நீங்கள் சமூகத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை ஆராய்வீர்கள், மேலும் COVID-19 பரவுதலை தடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடவடிக்கைகள் குறித்தும் ஆராய்விர்கள். உங்கள் சமூகத்தில் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

1. உரையாடலுடன் தொடங்குங்கள். நீங்கள் ஒரு பெற்றோர், பராமரிப்பாளர் அல்லது நம்பகமான இளைஞரிடம் பேசலாம். ஒரு உடன்பிறப்பு, ஒரு நண்பர், அல்லது நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்க முடியும் யாரோ ஒருவருடன் பேசுவது கூட சிறப்பு! உங்கள் உரையாடலை வழிகாட்டுவதற்கு பின்வரும் கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. நீங்கள் முடிந்தால், உங்கள் பங்குதாரருடன் நேருக்கு நேர் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். இந்த கேள்வியைப் பற்றி சிந்திக்க 30 விநாடிகள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்: சமீபத்தில் வாழ்க்கை எப்படி மாறியது, அதைப் பற்றி நான் எப்படி உணர்கிறேன்?
3. ஒரு பேச்சாளர் மற்றும் ஒரு கேட்பவரை தேர்வு செய்யுங்கள். அடுத்த 2 நிமிடங்களுக்கு, பேச்சாளர் இந்த கேள்விக்கு சுதந்திரமாக பதிலளிக்கலாம்.

© 2020 Smithsonian Institution

கேட்பவரின் வேலை தீவிரமாக கேட்க வேண்டும், ஆனால் எதுவும் பேச கூடாது. 2 நிமிடங்கள் முடிந்ததும், வேடங்களை மாற்றவும்.

4. பின்வரும் மூன்று கேள்விகளுக்கு அதே உரையாடல் மாதிரியை மீண்டும் செய்யவும்:
    - இது ஏன் நடக்கிறது என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேனா ?
    - COVID-19 பற்றி என் பயம் என்ன?
    - நான் எதை குறித்துஉற்சாகமாக இருக்கிறேன்?
5. நீங்கள் உரையாடலை முடித்தவுடன், உங்கள் பங்குதாரர்க்கு நன்றி தெரிவியுங்கள். நீங்கள் இன்னும் ஆழமாக பேச விரும்பும் எதையும் விவாதிக்கவும். இந்த உரையாடல் அமைப்பு டயாட் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது சவாலான விஷயங்களைப் பற்றி பேச ஒரு வழியாகும், அதனால் எல்லோருக்கும் மரியாதையை தந்தாய் உணர வைக்கிறது[1]

    ✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: இந்த உரையாடல் பயங்கரமாக இருந்ததா? அது சோகமாக இருந்ததா? அது பயனுள்ளதாக இருந்ததா? நீயே இந்த உணர்வுகள் வரும் போது இந்த குறிப்பிணை பார்ப்பீர்கள். ஒரு நம்பகமான இளைஞருடன் அல்லது ஒரு நண்பருடன் இதை சரிபார்க்க இது நல்ல நேரம்

6. இந்த திட்டத்தின் போது, உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகளை சேகரிக்கவும். நீங்கள் அதை பதிவு செய்வது எப்படி என்பது உங்களை பொறுத்தது. தகவலை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள். அதனால் அது குழப்பமடையாது, அதை திட்டத்தின் மீதமுள்ள ஒரு “பத்திரிகை” என்று அழைப்போம். இதை செய்ய சில வேறுபட்ட காரணங்கள் உள்ளன[2]:
    - உலகில் நிறைய நடக்கிறது! நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை செயல்படுத்த சிறந்த வழிகளில் ஒன்று அதை எழுத வேண்டும்.
    - விஞ்ஞானிகள் பதிவுகளை வைத்திருக்கிறார்கள்! அவர்களது ஆராய்ச்சி முழுவதும், விஞ்ஞானிகள் அவர்கள் படித்து வருகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய தரவுகளைப் பிடிக்கிறார்கள், அதனால் அது ஒரே இடத்தில் உள்ளது.
    - நீங்கள் வரலாற்றை அனுபவித்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்! இப்போது அது போல உணராமல் இருக்கலாம், ஆனால் உலகம் ஒரு பெரிய வரலாற்று நிகழ்வை அனுபவித்து கொண்டிருக்கிறது. வரலாறு உலகளாவிய மற்றும் மாநில அளவில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. ஆனால் நீங்களும் அதில் ஒரு பகுதியாக உள்ளீர்கள் . ஒருநாள் எதிர்கால தலைமுறைகள் இப்போது இங்கே இருப்பது எப்படி இருந்தது என்பதை தெரிந்து கொள்ள விரும்புவர்.
7. உங்கள் பத்திரிகையில் COVID-19 பற்றி நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் என்பதை பதிவு செய்ய சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அனுபவம் இதுவரை

© 2020 Smithsonian Institution

என்ன? உங்கள் தியாட் உரையாடல்களில் இருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

புரிந்து கொள்ளுங்கள்: நான் எப்படி விவரிக்க வேண்டும்? (30 நிமிடங்கள்)

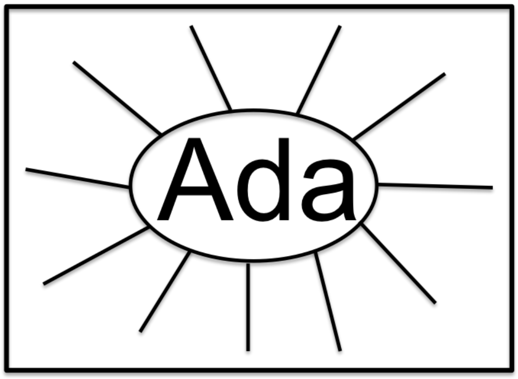
1. இந்த தருணம் உங்களின் அடையாள வரைபடத்தை உருவாக்குவதற்கான நேரம்! அடையாள வரைபடம் என்பது ஒரு தனிநபராக வடிவமைக்கும் விஷயங்களை மக்கள் புரிந்துகொள்ள உதவக்கூடிய ஒரு கிராஃபிக் கருவியாகும். இதை மற்றவர்களுடன் இணைந்து அல்லது நீங்களே செய்யலாம். உங்கள் பத்திரிகையில் உங்கள் அடையாள வரைபடத்தை எழுதலாம்.
2. அடையாள வரைபடத்தின் மையத்தில் உங்கள் பெயருடன் தொடங்குங்கள்.
3. உங்கள் பெயரை சுற்றி ஒரு வட்டம் வரையுங்கள் .
4. கேள்விக்கு பதில் அளியுங்கள், “நான் யார்?” அல்லது “என்னை என்ன விவரிக்கிறது?” நீங்கள் மேற்கண்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க பின்வரும் பட்டியலைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் இந்த பட்டியலில் உள்ள விஷயங்களை மட்டுமே மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என வரையறுக்கப்படவில்லை..

வயது	பள்ளி/வகுப்பு	இனம் அல்லது இனம்
பாலினம்	தேசியம்	மதம்
குடும்ப பின்னணி/தோற்றம்	ஆர்வங்கள், பொழுதுபோக்குகள், அல்லது நீங்கள் வேடிக்கையாக செய்ய விரும்பும் விஷயங்கள்	உடல் பண்புகள் (உயரமான, கருப்பு முடி, நீல கண்கள், கண்ணாடிகள் அணிந்துள்ளார்)
ஆளுமை பண்புகள் (உரத்த, வேடிக்கையான, வருத்தமாக, வகையான)	குடும்பத்தில் பங்குவகிப்பவர் (சகோதரி, மகன், உறவினர்)	நீங்கள் யோசிக்க கூடிய வேறு பண்புகள்!

5. நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் வரைபடத்தை உருவாக்க உங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருள்களைப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் வரைபடத்தை பாதுகாக்க, நீங்கள் ஒரு படத்தை எடுத்து அல்லது மனதில் நிறுத்தி வைக்க முடியும்.

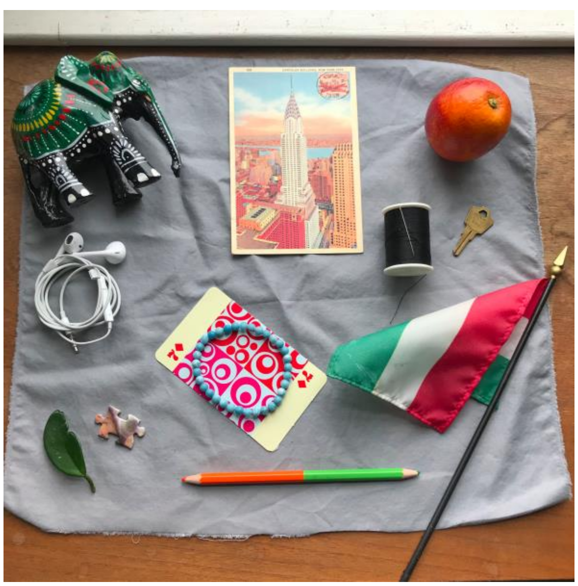
© 2020 Smithsonian Institution

6. அடா என்ற ஒரு இளம் பெண் நீங்கள் பார்க்க தனது அடையாள வரைபடத்தின் இரண்டு பதிப்புகளை உருவாக்கினார்: ஒவ்வொரு வரியின் முடிவிலும் அவள் வரைபடத்தில் இந்த விஷயங்களை சேர்ப்பார்:



படம் 1.1 இது ஒரு உதாரணம் அடையாள வரைபடம்

   a. பெரிய சகோதரி
   b. யானைகளை நேசிக்கிறார்
   c. ஒரு பெரிய நகரத்திற்கு பயணம் செய்ய விரும்புகிறார்
   d. இனிப்புகளை நேசிக்கிறார்
   e. நிறைய இசை கேட்பது
   f. தைக்க கற்றல்
   g. சிறந்த நண்பர் நினா
   h. 7ஆம் வகுப்பில் பயில்பவர் (ஆரம்பப் பள்ளி)
   i. இயற்கையில் நிறைய நேரம் செலவிடுகிறது
   j. பிடித்த நிறங்கள் ஆரஞ்சு மற்றும் பச்சை



படம் 1.2 அடா தனது வீட்டைச் சுற்றி இருந்து பொருட்களை வைத்து ஒரு அடையாள வரைபடம் செய்தார். இங்கே அவை சுட்டி காட்டப்பட்டுள்ளது.

7. அடாவின் அடையாள வரைபடம் இந்த விஷயங்களை உள்ளடக்கியது (அவரது நாட்டின் கொடியும் உள்ளடங்கியுள்ளது):
   a. புதிர் துண்டு ஏனெனில் அவரது சிறிய சகோதரர் புதிர்கள் நேசிக்கிறார்.
   b. மாடல் யானை, இது அவளுக்கு பிடித்த விலங்கு
   c. அவள் அங்கு பயணம் செய்ய விரும்புவதால் ஒரு பெரிய நகரத்தின் அஞ்சலட்டை
   d. பழம் ஏனெனில் அவள் இனிப்புகள் நேசிக்கிறார்
   e. ஹெட்ஃபோன்கள் ஏனெனில் அவள் நிறைய இசை கேட்பது
   f. ஊசி மற்றும் நூல் அவள் தைக்க கற்று ஏனெனில்

 © 2020 Smithsonian Institution

g. அவரது சிறந்த நண்பர் நினா இருந்து காப்பு
h. “7”ஆம் எண் அட்டை ஏனெனில் அவள் தர ஏனெனில் 7
i. இலை ஏனெனில் அவள் இயற்கையில் நிறைய நேரம் செலவழிப்பதால்
j. ஆரஞ்சு மற்றும் பச்சை பென்சில்
k. ஏனெனில் அவருக்கு பிடித்த நிறங்கள்

8. உங்கள் அடையாள வரைபடத்தில் நீங்கள் என்ன சேர்த்திருக்கிறீர்கள்? உங்கள் பத்திரிகையில் அவற்றை வைத்து, அல்லது ஒரு நினைவகத்தில் கைப்பற்றுங்கள். நீங்கள் வேறு ஒருவருடன் இந்த நடவடிக்கையை செய்தால், உங்கள் அடையாள வரைபடங்களை ஒன்றாக விவாதிக்கலாம். இங்கே உங்கள் சிந்தனைகளுக்கு வழிகாட்ட சில கேள்விகள் உள்ளன:
   a. காலப்போக்கில் உங்கள் அடையாள வரைபடம் எவ்வாறு மாறும்?
   b. உங்கள் அடையாள வரைபடத்தில் உள்ள விஷயங்கள் மீது உங்களுக்கு எவ்வளவு கட்டுப்பாடு உள்ளது?
   c. உங்கள் அடையாள வரைபடத்தில் உள்ள விஷயங்கள் நீங்கள் வாழ்க்கையில் செய்யும் முடிவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?
9. இப்போது உங்கள் அடையாள வரைபடத்தில் உள்ள விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி யோசிக்கவும்
10. இப்போது COVID-19 மீது உங்கள் கவனத்தைத்திருப்புங்கள். இப்போது நீங்கள் உங்களுக்கு COVID-19 பற்றி அறிந்த மற்றும் அறிய விரும்புகிறவற்றை குறித்து ஒரு வரைபடத்தை உருவாக்க வேண்டும் .
11. உங்கள் பத்திரிகையில், ஒரு புதிய இடத்தை கண்டுபிடித்து மையத்தில் “COVID-19”என எழுதி வட்டமிடவும்.
12. உனக்கு தெரிந்ததை எழுதுங்கள் அல்லது COVID-19 பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும் என்று நினைப்பதை எழுதவும். பின்வரும் கேள்விகள் உங்கள் சிந்தனைக்கு வழிகாட்ட உதவும் :

அது என்ன?	நீங்கள் அதை பார்க்க, சுவைக்க, அல்லது தொட முடியுமா?
மக்கள் அதை எப்படி பெறுகிறார்கள்? சிலர் மற்றவர்களை விட அதைப் பெற வாய்ப்பு அதிகமாயிருக்கிறதா?	அதை பெறாமல் உங்களை பாதுகாக்க நீங்கள் செய்ய முடியும் விஷயங்கள் என்னென்ன?
அது உங்கள் சமூகத்திற்கு என்ன செய்கிறது?	அது உலகிற்கு என்ன செய்கிறது?

© 2020 Smithsonian Institution

13. இப்போது எல்லா கேள்விகளுக்கான பதில்களையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியதில்லை. COVID-19 பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள் இருந்தால், அவற்றை எழுதவும். இத்திட்டத்தின் வெவ்வேறு படிநிலைகளில், நீங்கள் இந்த கேள்விகளில் சிலவற்றுக்கு பதிலளிக்க முடியும். உங்கள் வரைபடத்தில் சேர்க்க மேலும் கேள்விகள் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு பணியின் முடிவிலும் இந்த கேள்விகளைப் பார்க்கலாம்.

செயல்படு: பாதுகாப்பாக உணர நாம் என்ன செய்ய முடியும்? (30-45 நிமிடங்கள்)

1. COVID-19ஐ எதிர்கொள்ளும் அனைவருக்கும் பயத்தினை அளிக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணர உதவ நீங்கள் செய்ய முடியும் சில விஷயங்கள் உள்ளன:
   a. நீங்கள் இன்னும் பாதுகாப்பாக உணர நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் செய்யும் விஷயங்கள் இருக்கிறதா? உங்கள் பத்திரிகையில் அந்த விஷயங்களை பட்டியலிடவும்.
   b. இந்த நடைமுறைகளை தொடர்வதைப் பற்றி உங்கள் வீட்டில் மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள்.

உடல் பாதுகாப்பு: இந்த நடைமுறைகள் உள்ளூர் பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதலுக்கு உட்பட்டு உள்ளதா என்பதனை ஒரு இளைஞருடன் கலந்தாலோசித்து உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

2. நீங்கள் பயமாகவோ , கவலையாகவோ அல்லது பதற்றமாகவோ உணரும் போது உங்களுக்கு சுவாசிப்பது ஒரு நல்ல உபாயமாக அமையும். இதை முயற்சிக்கவும்:
   a. அது உங்களுக்கு வசதியாக இருந்தால், உங்கள் கண்களை மூடுவதன் மூலம் தொடங்குங்கள்.
   b. உங்களை சுற்றி என்ன கேட்கிறது மற்றும் என்ன வாசனை வீசுகிறது என்பதை கூர்ந்து கவனியுங்கள்.
   c. உங்கள் வயிற்றில், தொப்புளின் கீழே உங்கள் கைகளை வைக்கவும்.
   d. உங்கள் மூக்கு வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். அது உங்கள் தொப்பையை காற்றால் நிரப்பி உங்கள் கைகளுக்கு எதிராக அழுத்தம் அளிக்கும்.
   e. உங்கள் வாய் மூலம் காற்றை வெளியேற்றுங்கள் , உங்கள் வயிற்றில் இருந்த அனைத்து காற்றையும் வெளியேற்றவும்.

© 2020 Smithsonian Institution

f. இதை நான்கு முறை அல்லது நீங்கள் இன்னும் அமைதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணரும் வரை பல முறை செய்யுங்கள்.[3]

என்ன நடக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் தனியாக இல்லை. உலகெங்கிலும் உள்ள விஞ்ஞானிகள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் சுகாதார தொழிலாளர்கள் COVID-19 க்கு தீர்வுகளை கண்டுபிடிப்பதில் பணிபுரிகின்றனர்.எல்லாரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அவர்கள் வேலை செய்கிறார்கள். இந்த திட்டம் முழுவதும் அவர்களில் சிலரது கூற்றுகளை மேற்கோளாக பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் அடுத்த பணிக்குச் செல்வதற்கு முன், நீங்கள் தொடங்குவதற்கு உதவ சில COVID-19 பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள் இங்கே உள்ளன.

3. COVID-19 என்றால் என்ன?
    a. COVID-19 ஒரு நோய். இது SARS-COV-2 என்ற வைரசால் ஏற்படுகிறது. விஞ்ஞானிகள் இந்த வைரஸ் முதலில் ஒரு விலங்கிலிருந்து ஒரு நபருக்கு பரவியது என்று நினைக்கிறார்கள். விஞ்ஞானிகள் இப்போது இது ஒரு நபரிடம் இருந்து வேறு ஒரு நபருக்கு பரவும் என்பதை கண்டறிந்துள்ளனர்.[4] விஞ்ஞானிகள் இந்த வைரஸ் மீண்டும் மக்களிடம் இருந்து விலங்குகளுக்கு பரவுமா என ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டுள்ளனர்.
    b. SARS-COV-2 வைரஸ் “கோரோனாவைரஸ்கள்” என்று அழைக்கப்படும் வைரஸ்கள் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இந்த தொகுதியின் அட்டையில் உள்ள விளக்கம் ஒரு கொரோனாவைரஸ் ஆகும். விஞ்ஞானிகள் ஒரு நுண்ணோக்கியின் மூலம் பார்க்கும் போது வைரஸ்சில் இருந்து வெளிவரும் கூர்மையான கட்டமைப்புகள் ஒரு கிரீடம் அல்லது ஒரு “கொரோனா” போல தோற்றமளிப்பதால் இவை கொரோனா வைரஸ் என அழைக்கப்படுகின்றது.[5]
    c. ஒருவருக்கு COVID-19 தொற்று இருப்பதை கண்காணிப்பதும் உறுதி செய்வதும் கடினமாகும் ஏனெனில் இந்நோய் இருந்தாலும் அறிகுறிகள் தென்பட 1இல் இருந்து 14 நாட்கள் ஆகலாம்
    d. அறிகுறி என்பது மக்கள் உடல்நிலை சரியில்லாத தருணங்களில் உணர்வதாகும். பின்வருவன COVID-19இன் அறிகுறிகளில் அடங்கும்: காய்ச்சல், உலர் இருமல், சோர்வு, உடல் வலிகள், மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம். சிலர் தங்கள் வாசனையோ அல்லது சுவை உணர்வையோ இழக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு மூக்கடைப்பு அல்லது தொண்டை புண் ஏற்படுவது அரிதானது.
    e. COVID-19ஆல் பாதிக்கப்படும் சிலர் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டு சுவாசிக்க கடினமான சூழ்நிலையில் இருப்பார்கள். முதியவர்கள் மற்றும் பிற மருத்துவ நிலைமைகளுடன் இருப்பவர்கள் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் இது யாருக்கும் நடக்கவாய்ப்புள்ளது.
    f. தங்கள் உடல்களில் வைரஸை தொற்றி செல்லும் சிலர் எந்த அறிகுறிகளையும் காட்ட மாட்டார்கள் அல்லது உடல்நலம் குன்றி

© 2020 Smithsonian Institution

காணப்படமாட்டார்கள் . ஆனால் அவர்கள் இன்னமும் நோயை மற்றவர்களிடம் பரப்ப முடியும். இது “அறிகுறியற்றது” என்று அழைக்கப்படுகிறது.[6]

g. இந்த வைரஸ் உலகம் முழுவதும் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது. மேலும் இந்த வைரஸ் மக்கள் தொடர்பு கொள்ளும் விதத்திலும் வணிகம் செய்வதிலும் , பூமி மீதான தூக்கத்திலும் மற்றும் எது சரி எது தவறு என முடிவெடுப்பதிலும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது . இந்த திட்டத்தின் மூலம் சமூக, பொருளாதார, கலாச்சார, சுற்றுச்சூழல், மற்றும் நெறிமுறை முன்னோக்குகள் பற்றி மேலும் அறிய முடியும். நிபுணர்களிடமிருந்து அத்தகைய தகவல்களை செயல்பாடுகள் மூலம் பெறலாம்.

4. இந்த நோய் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்து வருகிறது.மிகவும் புதுப்பித்த தகவலுக்கு, கீழே உள்ள கூடுதல் வள பிரிவுகளைப் பார்க்கவும்.
5. COVID-19 இலிருந்து பாதுகாப்பாக உணர நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒன்று அதைப் பற்றி மேலும் அறிய வேண்டும். நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக அதை பற்றி புரிந்துகொண்டால்,அதை பற்றிய பயம் குறையும். நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக அதை பற்றி புரிந்துகொண்டால், நீங்கள் உங்களை சிறந்த முறையில் பாதுகாக்க முடியும்.

“எப்போதும் இரண்டு தொற்றுநோய்கள் உள்ளன. முதல் மற்றும் மிகவும் வெளிப்படையானது உலக அளவில் பரவியிருக்கும் ஒரு நோய்க்கிருமி - வைரஸ், பாக்டீரியா, முதலியன. இரண்டாவது மிக சேதம் ஏற்படுத்துகிறது ஆனால் எப்போதும் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை அல்லது பெயரிடப்படவில்லை. அது பயம். மக்கள் ஏதாவது செய்ய முயற்சிக்கும்போது சில நேரங்களில் பயம் நேரத்தையும் வளங்களையும் வீணடிக்க கூடும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள மக்களின் செயல்பாடுகள் ,அச்சங்கள் அல்லது உண்மை தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறதா என்பதைப் பாருங்கள். நீங்கள் எப்பொழுதும் முதலில் பயத்தை எதிர்கொண்டால் தான் , உண்மை தகவலை அடிப்படையாய் கொண்டு செயலாற்ற முடியும்.” - அன்னே மெக்டொனோ, எம். டி., எம்பிஎச், பொது சுகாதார அவசர அதிகாரி, ஸ்மித்சோனியன் தொழில் சுகாதார சேவைகள், அமெரிக்கா (USA)

6. இந்த திட்டத்தின் மீதமுள்ள பகுதிகளில்,நீங்கள் COVID-19 இன் பல அம்சங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில், உலகம் முழுவதும் பணிபுரியும் விஞ்ஞானிகள் மற்றும் ஆராய்ச்சியாளர்களிடமிருந்து நேரடியாக கற்றுக்கொள்வீர்கள். இந்த திட்டம் முழுவதும் அவர்களில் சிலரது கூற்றுகளை மேற்கோளாக பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் முன்பு கேட்க நினைத்த பல கேள்விகளுக்கு பதில்களைக் காண்பீர்கள்,மற்றும் நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணருவீர்கள்!

கூடுதல் வளங்கள்:

உலக சுகாதார அமைப்பு Q&A coronavirus (COVID-19): COVID-19 கண்ணோட்டம், அதன் அறிகுறிகள், மற்றும் உங்களை எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும்.
https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

COVID-19 உட்பட வளர்ந்து வரும் சுவாச வைரஸ்கள்: கண்டறிதல், தடுப்பு, செயல்படுதல் மற்றும் கட்டுப்பாடு முறைகள்: COVID-19 மற்றும் பிற coronavirus வீடியோ கண்ணோட்டம்.
https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov

 © 2020 Smithsonian Institution

பணி 2: இடைவெளி கடைபிடிப்பது எப்படி நம்மை பாதுகாக்க உதவும்?

டிஸ்கவர்:மக்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து தூரத்தை கடைபிடிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்களா? (15-30 நிமிடங்கள்) .

1. பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி யோசியுங்கள். உங்கள் பத்திரிகையில் உங்கள் சொந்த எண்ணங்களை எழுதுங்கள்.
    a. உங்கள் வீட்டில் அல்லது சமூகத்தில் பேசும் மக்கள் முன்பை விட ஒருவருக்கொருவர் அதிக தூரத்தை வைத்திருப்பதை ஏன் என்று நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்களா? இது ஏன் நடக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
    b. நீங்கள் வாழும் உள்ளூர் தலைவர்கள் அல்லது அதிகாரிகளிடமிருந்து சமூக இடைவெளி உத்தரவுகளை பெற்று இருக்கிறீர்களா? அதைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?
    c. நீங்கள் வாழும் வீட்டில் தங்குவதற்கு தற்போது உத்தரவு இல்லை என்றால், இந்த கேள்விக்கு பதிலளிக்கவும். அரசாங்கம் உங்களை , வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்கு வீட்டிலேயே தங்க உத்தரவிட்டால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்?
2. பின்வரும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரையும் பேட்டி எடுங்கள். உங்கள் பத்திரிகையில் உங்கள் குறிப்புகளை எழுதுங்கள்.
    a. நீங்கள் இப்போது மற்றவர்களிடமிருந்து தூரத்தை கடைபிடிக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
    b. சமீபத்தில் எந்த நோயுற்ற மக்களுடனும் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறீர்களா? அப்படியானால், எப்போது, எங்கு?
    c. நம் வீட்டில் உள்ள நபர்கள் அனைவரும் நம் வீட்டிற்கு வெளியே உள்ள நபர்களுடன் தூரத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?

⇈ கற்றல் உதவிக்குறிப்பு: நீங்கள் ஒரு கணக்கெடுப்பு நடத்தும் போது, அனைவருக்கும் அதே கேள்விகளைக் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் அதே வழியில் உங்கள் பதில்களை பதிவு செய்யுங்கள். உங்கள் பதில்களை

 © 2020 Smithsonian Institution

அனைத்தையும் ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், எனவே நீங்கள் அவற்றின் மாற்றங்களை புரிந்துகொள்ளலாம்!

> ✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட பழக்கங்களைப் பற்றி பேச விரும்பவில்லை என்றால் அது பரவாயில்லை! நீங்கள் ஒரு கேள்வியைத் தவிர்க்கலாம். அல்லது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்? என்று கடைசி கேள்வியைக் கேளுங்கள்.

புரிந்து கொள்ளுங்கள்: தூரம் ஏன் முக்கியம்? (45 நிமிடங்கள்)

1. ஒரு நிபுணரின் கூற்றை படிக்கும் போது சமுதாயத்தில் உள்ள பிரச்னைகள் உண்டாக்கக்கூடிய சமூக கண்ணோட்டங்கள் பற்றி யோசியுங்கள்.

"COVID சுவாச துளிகளால் பரவுகிறது. இந்த நீர்த்துளிகள் ஒரு நபரிடம் இருந்து இன்னொரு நபருக்கு கைகள் மூலமாகவும் பரவுகிறது . உங்கள் சமூகத்தில் ஒரு நாளை பற்றி யோசியுங்கள் . நாம் முத்தங்கள் கைகுலுக்குதல், மற்றும் கட்டியணைத்தல் மூலமாக வாழ்த்துக்களை பரிமாறிக்கொள்கிறோம் . நாம் பலரிடமிருந்து கடந்து வந்த பணத்தை கொண்டு கடைகளில் பொருட்களை வாங்குகிறோம் . நாம் தொடர்ந்து மக்களுடன் நெருங்கி பழகுகிறோம் . மேற்க்கூறிய அனைத்தும் COVID பரவுவதற்கான வாய்ப்பை உருவாக்குகிறது . இந்த இடைவினைகளையும் தொடர்புகளையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சமூகப் பரவலை குறைக்கலாம்." - காசி மோர்கன், குயூனிகா பேண்திறன் ஒருங்கிணைப்பாளர், கூப்பர் ஸ்மித், மலாவி

2. ஏன் இடைவெளி கடைப்பிடித்தல் மிகவும் முக்கியம் என புரிந்து கொள்ள நீங்கள் COVID-19 பற்றி வேறு மூன்று விஷயங்களை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்: **சுவாச நீர்த்துளிகள், அறிகுறி இல்லாமல் இருப்பது, மற்றும் தொடர்பு**? இந்த நடவடிக்கையை முயற்சிக்கவும்::
   a. ஒரு உலர்ந்த கப் அல்லது ஒரு கண்ணாடியின் மீது நீண்ட மெதுவான மூச்சு ஊதவும். பின்பு கப் அல்லது கண்ணாடியின் உள்ளே உற்று கவனியுங்கள் , இப்போது நீங்கள் என்ன உணருகிறீர்கள்?.
   b. அது ஈரமான உணர்கிறது என்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்களா? இது சுவாச நீர்த்துளிகளின் ஒரு உதாரணம்.
3. மேலும் அறிய பின்வருவனவற்றை படிக்கவும் :

 © 2020 Smithsonian Institution

சுவாச நீர்த்துளிகள் நுரையீரல், மூக்கு, வாயில் இருந்து வரும் திரவத்தின் மிக சிறிய சொட்டுகள் ஆகும். ஒரு நபர் இருமும், போதும் தும்மும் போதும் அல்லது பேசும் போதும், நீர்த்துளிகள் உடலில் இருந்து வெளியே வரலாம். இந்த நீர்த்துளிகள் உமிழ்நீர் மற்றும் சளி வழியாக உடலில் இருந்து வெளியே வருகின்றன. சுவாச சொட்டுகள் பெரும்பாலும் தண்ணீரைக் கொண்டிருக்கின்றன.நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மட்டுமல்ல, எல்லா மக்களும் சுவாச நீர்த்துளிகளை உற்பத்தி செய்கிறார்கள்.

சுவாச நீர்த்துளிகள் பல்வேறு அளவுகளில் இருக்கலாம். தும்மல் மற்றும் இருமல் பெரிய நீர்த்துளிகளை உற்பத்தி செய்யலாம். ஒரு நபர் வைரசால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் இந்த நீர்த்துளிகள் மூலம் COVID-19 பரவ முடியும். ஆரோக்கியமான மக்கள் COVID-19 தொற்று உள்ள நபர் உற்பத்தி செய்த சுவாச துளிகள் மீது தொடர்பு கொள்ளும் போது , அந்நபருக்கும் வைரஸ் பரவ வாய்ப்புள்ளது. சில நபருக்கு நோய் தொற்று இருந்தாலும் அறிகுறி ஏதும் தெரியாது அந்நபர்கள் மூலமாகவும் நோய் தொற்று பரவும். 6இது " **அறிகுரியற்றது** " என்று அழைக்கப்படுகிறது.[6]

நோய் தொற்று அறிகுறி உள்ளவர்கள் எவ்வாறு வைரஸை பரப்பமுடியுமோ அதேபோல் அறிகுறி இல்லாதவர்களும் வைரஸை பரப்பமுடியும். இது சுவாச நீர்த்துளிகள் பரவுதல் மற்றும் தொடர்பு மூலம் நடக்கிறது.

மக்கள் இடையே சுவாச நீர்த்துளிகளை பரப்பக்கூடிய **தொடர்பு** பல்வேறு வகையாக உள்ளன.

a. **நேரடி தொடர்பு**- சுவாச கோளாறு அறிகுறி (இருமல்) கொண்ட நபருடன் நெருங்கி (2 மீட்டருக்குள்) தொடர்பு கொள்ளும் போது கண் , மூக்கு மற்றும் வாய் வழியாக சுவாசநீர்துளி மூலம் வைரஸ் பரவுவதர்க்கான ஆபத்து அதிகம் உள்ளது. இந்த சூழ்நிலைகளில், நோய் இல்லாதவர்கள் வைரஸ் உள்ள சுவாச நீர்துளிகளை சுவாசிக்க நேரிடும் .
b. **மறைமுக தொடர்பு** - இருமல், தும்மல், அல்லது பேசுவதில் இருந்து வைரஸ் உள்ள சுவாச நீர்த்துளிகள் உங்கள் கை,மேஜை,கதவின் கைப்பிடி, அல்லது படிக்கட்டின் கைப்பிடி போன்ற பொருளின் மீது பரவியிருக்கலாம். COVID-19 வைரஸ் அந்த பொருட்களின் மீது சில மணி நேரங்களிலிருந்து சில நாட்கள்வரை இருக்கும். மற்றொரு நபர் பின்னர் அந்த பொருட்களை தங்கள் கைகளால் தொட்டபின்னர் அவர்களது முகம்,வாய், மூக்கு அல்லது கண்களை தொடும்போது அவர்களுக்கும் வைரஸ் பரவுகிறது .

சுவாச நீர்த்துளிகள் எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது COVID-19 பரவுதலின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். COVID-19 வைரஸ் இந்த நீர்த்துளிகள் மூலம் ஒரு நபரிடம் இருந்து மற்றுமொரு நபருக்கு பரவ முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

© 2020 Smithsonian Institution

உடல் பாதுகாப்பு: COVID-19 போன்ற நோய்களைப் பற்றி படிக்கும் போது பாதுகாப்பு எப்போதும் முக்கியமாகும். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், உண்மையான விஷயத்தை விட ஒரு மாதிரியை பயன்படுத்தி படிப்பது நல்லது. நீங்கள் முன்பு கற்றுக்கொண்டபடி, சுவாச நீர்த்துளிகள் பெரும்பாலும் தண்ணீரைக் கொண்டிருக்கின்றன. எனவே உண்மையான இருமல் மற்றும் தும்மலில் இருந்து உருவாகும் சுவாச நீர்த்துளிகளை படிப்பதற்கு பதிலாக, நீங்கள் தண்ணீர் பயன்படுத்தி அவற்றின் ஒரு மாதிரியை உருவாக்கி படிக்கலாம்.

4. இப்போது நீங்கள் சுவாச நீர்த்துளிகளின் ஒரு மாதிரியை உருவாக்க வேண்டும். இந்த நீர் மாதிரியானது நீரின் நீர்த்துளிகள் எவ்வளவு தூரம் நகர்த்த முடியும் என்பதைக் கவனிக்க உதவும். இந்த அவதானிப்புகள் நீங்கள் இருமும் போதும் , தும்மும் போதும், பேசும்போதும் மற்றவர்களிடமிருந்து எவ்வளவு தூரம் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி யோசிக்க உதவலாம்.

   உங்களுக்கு கீழ்கண்ட பொருட்கள் தேவைப்படும்: பவுல் அல்லது கப் உங்கள் கைக்கொள்ளும் அளவிற்கு போதுமான தண்ணீர், கைகள் மற்றும் பரப்புகளில் உள்ள தண்ணீரை சுத்தம் செய்ய தேவையான துணி, அளவிடும் சாதனம் (வரைகோல் அல்லது உங்கள் காலை அளவிட பயன்படுத்தவும்), சுவரில் இருந்து தூரத்தை அளவிட எதாவது பொருள்கள் அல்லது வரைகோலை பயன்படுத்தவும்.

உடல் பாதுகாப்பு: உங்களுக்கு உதவ உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒரு இளைஞரையோ அல்லது பெரியோரையோ உதவிக்கு அழைக்கவும். இந்த பரிசோதனையைத் தொடங்குவதற்கு முன், சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் 40 விநாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்

5. உங்கள் வீட்டின் உள்ளே அல்லது வெளியே ஒரு சுவருடன் ஒரு திறந்த பகுதியை தேர்ந்தெடுங்கள். நீங்கள் உங்களை ஈரமாக்கி கொள்ள அனுமதி பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். இருப்பிடத் தேவைகள்:
   a. நீங்கள் சுவற்றின் அருகில் நின்று கொள்ளுங்கள் .
   b. சுவரில் இருந்து
   c. நீங்கள் குறைந்தது 2 மீட்டர் (4-6 அடிகள்) தொலைவில் உங்கள் வழியில் எந்த தடையும் இல்லாமல் நிற்க வேண்டும்.
6. உங்கள் அளவீட்டு சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி, சுவரில் இருந்து தரையில் இருந்து பின்வரும் தூரங்களை குறிக்கவும்: 0.5 மீ, 1.0 மீ, 1.5 மீ, 2.0 மீ, அல்லது அடிகளை குறிக்கவும் (சுவரில் இருந்து 1 அடி, 2 அடிகள், 3 அடிகள், 4 அடிகள்)
7. ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு 0.5 மீ அல்லது 1 அடி குறியினில் சுவரை எதிர் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.
8. நீங்கள் இப்போது உங்கள் வாய் மற்றும்மூக்கின் மூலம் சுவாச துளிகள் வெளிப்படுமாறு ஒரு மாதிரியை உங்கள் கையில் உள்ள நீரின் மூலம் சுவரை

© 2020 Smithsonian Institution

நோக்கி தெளித்து பார்க்கவும். அவ்வாறு செய்ய பின்வருவனவற்றை தொடரவும்:

a. தண்ணீர் கீழே சிந்தாமல் தடுக்க உங்கள் தாடையின் கீழே ஒரு கையால் தண்ணீர் கிண்ணத்தை பிடித்து கொள்ளவும்.
b. உங்கள் இன்னொரு கையை நீருக்குள் அனைத்து விரல்களும் நனையுமாறு முக்கியெடுக்கவும்.
c. உங்கள் விரல்களை மடக்கி தண்ணீர் கிண்ணத்தில் இருந்து கையை வெளியே எடுக்கவும்
d. சுவரை நோக்கி 2-3 முறை உங்கள் விரல்களை விரைவாக சுழற்றுங்கள். சில தண்ணீர் துளிகள் சுவர் நோக்கி உங்கள் கையில் இருந்து பறக்க வேண்டும். அதை செய்ய இயலவில்லை எனில் , முடியும் வரை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

9. சுவர் மற்றும் தரையில் சிந்தியுள்ள நீர்த்துளிகளை கூர்ந்து கவனியுங்கள். ஒரு வரைபடத்தை உருவாக்கி உங்கள் இதழில் உங்கள் முடிவுகளை பதிவு செய்யவும்.
    a. அனைத்து நீர்துளிகளும் ஒரே அளவில் உள்ளதா?
    b. நீர்த்துளிகள் சுவரில் மேலும் கீழும் எவ்வாறு சிதறியுள்ளன என்பதை கவனிக்கவும்.?
    c. நீர்த்துளிகள் எவ்வளவு நெருக்கமாக உள்ளன?
    d. அதிகமான நீர்த்துளிகள் தரையில் இருந்ததா அல்லது சுவரில் இருந்ததா?
10. துணியைப் பயன்படுத்தி தரை மற்றும் சுவற்றை சுத்தம் செய்து உலர வைக்கவும்.
11. 1.0 மீ (2 அடிகள்), 1.5 மீ (3 அடிகள்), மற்றும் சுவரில் இருந்து 2.0 மீ (4 அடிகள்) தூரங்களில் பரிசோதனையை மீண்டும் செய்யவும்.ஒவ்வொரு பரிசோதனை இடையே தரை மற்றும் சுவற்றை சுத்தம் செய்து உலர வைக்கவும்.
12. வெவ்வேறு தூரங்களில் செய்த பரிசோதனை முடிவுகளை ஒப்பிட்டு வேறுபடுத்தவும். ஒவ்வொரு தூரத்திற்கும் உங்கள் தரவை ஒப்பிட்டு உங்கள் பத்திரிகையில் ஒரு விளக்கப்படத்தை உருவாக்கவும்.
13. 2 மீ (4 அடி) தூரத்தில் இருந்து பரிசோதனை செய்யும்போது சுவரின் மீது நீர்த்துளி பட்டிருந்தால் , இதை முயற்சி செய்யுங்கள்: 0.5 மீ (1 அடி) தள்ளி நின்று முயற்சி செய்யவும் இல்லையெனில் சுவரின் மீது நீர்த்துளி படாதவரை தூரத்தை அதிகரித்து முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்கவும் .
    a. நீங்கள் தெளிக்கும் போது நீர்த்துளிகள் சுவரின் மீது படும் அதிகபட்ச தூரம் எவ்வளவு?
    b. உங்கள் இதழில் உங்கள் முடிவுகளை எழுதுங்கள்.
14. நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், நாம் தண்ணீர்துளிகளை , இருமும் போதும் , தும்மும் போதும் உடலை விட்டு வெளியேறும் சாத்தியமுள்ள பாதிக்கப்பட்ட சுவாச துளிகளாக உருவாக படுத்தியுள்ளோம். எனவே இம்மாதிரியை கொண்டு எவ்வாறு சமூக இடைவெளி கடைபிடிப்பது நம்மையும் பிறரையும்

 © 2020 Smithsonian Institution

பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவுகிறது என்பதை சிந்திக்கவும்? உங்கள் இதழில் உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுங்கள்.

செயல்படுங்கள்: உடல் இடைவெளி பற்றி நீங்கள் என்ன செய்யலாம் அல்லது பகிர்ந்து கொள்ளலாம்? (15-30 நிமிடங்கள்)

1. நீங்கள் நிபுணர்களிடமிருந்து பின்வரும் மேற்கோள்களைப் படிக்கும் போது பிரச்னையின் பொருளாதார, கலாச்சார மற்றும் சமூக கண்ணோட்டங்களைப் பற்றி யோசியுங்கள்.

"பொருளியல் என்பது குழுக்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை விளக்கும் படமாகும்.பசி, இடமின்மை ,பாதுகாப்பின்மை, வறட்சி மற்றும் ஒரு தனி மனிதனின் இயல்பு வாழ்க்கை நிலை மாற்றம் ஆகிய அச்சுறுத்தல் குறித்து நம்மை பாதுகாக்க நமக்கு தேவையான தீவிர உந்துதல் அளிக்கும் நடத்தையாகும்,உங்களால் இரண்டு வாரத்திற்கான உணவை வாங்கமுடியவில்லை என்றாலோ உங்கள் இருப்பிடத்தில் இரண்டு மீட்டர் இடைவெளி விட்டு தங்கமுடியவில்லை என்றாலோ உங்களால் சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்க முடியாது,உணவு மற்றும் நீரை தேடி நீங்கள் வெளியே வரவேண்டும் இதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் , இந்த நோய்த்தொற்று பரவாமல் தடுக்க நீங்கள் முழுவதுமாக முயற்சி செய்யவில்லை என்றே பொருள். " - ஆன் மெக்டொனோ, MD, MPH, பொது சுகாதார அவசர அதிகாரி, ஸ்மித்சோனியன் தொழில் சுகாதார சேவைகள், அமெரிக்கா

"ஒரு தொற்றுநோயின் போது, விஞ்ஞானத்தால் வழிநடத்தப்படும் பரிந்துரைகள் மக்களின் கலாச்சார நம்பிக்கைகள் மற்றும் மதிப்புகளுடன் முரண்படக்கூடும். உதாரணமாக, சில கலாச்சாரங்களில், வழிபாட்டு அல்லது பிற சிறப்பு நிகழ்வுகளுக்கான குழு கூட்டங்களில் வைக்கப்படும் மதிப்பு மிகவும் பெரியது. சமூக இடைவெளியில் ஈடுபடுவது அல்லது உடல் ரீதியான தொடர்பை தவிர்ப்பது போன்ற பொது சுகாதார பரிந்துரைகளை ஏற்பது கடினமாக இருப்பதாக சிலர் உணரலாம். அவர்கள் அந்த பரிந்துரைகளை பின்பற்ற வேண்டாம் என்று தேர்வு செய்யலாம்." – டாக்டர் லிசா கூப்பர், ஜான் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா & கானா

2. உங்கள் பத்திரிகையில் இந்த கேள்விக்கு உங்கள் பதிலை எழுதுங்கள்:

 © 2020 Smithsonian Institution

    a. சமூக இடைவெளியை கடைபிடிப்பது COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து உங்களை பாதுகாக்க உதவும் என நினைக்கிறீர்களா?
    b. நீங்கள் எப்போதாவது உங்கள் பதிலை மாற்றிக்கொள்வீர்களா ? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
3. இப்போது நீங்கள் சமூக இடைவெளியை பற்றி புரிந்து கொண்டீர்கள் , இது தொடர்பான உங்கள் அறிவை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வழியை தேர்வு செய்யவும் .
    a. உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபரை ஒரு கிண்ணத்தில் மூச்சு விட சொல்லுங்கள் அதில் அவர்கள் சுவாச நீர்துளிகளை பார்க்கிறார்களா
    b. கிண்ணத்தில் நீர் நிரப்பி செய்த பரிசோதனை மாதிரியை உபயோகித்து சுவாச நீர்த்துளிகள் எவ்வாறு பரவுகிறது என வீட்டில் உள்ள நபருக்கு விளக்குங்கள் .
    c. சுவாச நீர்த்துளிகள் எவ்வாறு பரவுகிறது என்றும் சமூக இடைவெளி ஏன் முக்கியம் எனவும் மற்றவர்களுக்கு எடுத்து கூறுங்கள் .
    d. இவற்றை வரைந்து வைத்து கொள்ளுங்கள் , நடித்து காட்டுங்கள் , ஒலிப்பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது வீடியோ பதிவு செய்யுங்கள் .
4. டாஸ்க் 1 இல், நீங்கள் COVID-19 ஒருவர் எது சரி எது தவறு என முடிவெடுக்கும் திறனில் மாற்றம் அளிப்பதை பற்றி படித்தோம் (இது நெறி முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது) . பின்வருமாறு ஒருவர் கூறியதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் எனக்கு சமூக இடைவெளி தேவையில்லை நான் நோயாளி அல்ல .”
    a. இதை கேட்டபின் நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள், இது சரி என்று நினைக்கிறீர்காளா ?
    b. நீங்கள் அந்த நபரிடம் என்ன கூறுவீர்கள்?
5. நீங்கள் COVID-19 ஒருவர் வேலை செய்வதையும் பாதிக்கும் என்று முன்பே பார்த்தோம் . இது பொருளாதார விளைவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. சிலர் நெருக்கமான சூழ்நிலையில் வேலை செய்ய வேண்டிய நிலை இருப்பதால் , சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்க முடியாது, இதைப்பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஒரு வேலை உணவும் பணமும் வீட்டிற்கு கிடைக்கும் என்ற நிலையில் சமூக இடைவெளியை கடிபிடிக்காமல் இருப்பது சரியா?

கூடுதல் வளங்கள்:

WHO சமூக தொலைவு வழிகாட்டல்
https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

 © 2020 Smithsonian Institution

பணி 3: நாம் வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைப்பது எவ்வாறு உதவும் ?

டிஸ்கவர்: உங்கள் வீட்டிலுள்ள மக்கள் தங்கள் மூக்கையும் வாயையும் மூடி மறைத்திருக்கிறார்களா ? (15 நிமிடங்கள்)

1. பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி முதலில் சிந்தியுங்கள் பின்னர், உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களிடம் இந்த கேள்விகளை கேளுங்கள்:
   a. நீங்கள் இரும்பும் போதும் தும்பும் போதும் உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைக்கிறீர்களா?
   b. வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைப்பது COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து உங்களை பாதுகாக்க உதவும் என்று நினைக்கிறிர்களா?

   ✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் பழக்கம் பற்றி பேச விரும்பவில்லையெனில் அது பரவாயில்லை! நீங்கள் ஒரு கேள்வியைத் தவிர்க்கலாம். அல்லது "அவர்கள் தும்மல் அல்லது இருமல் வரும்போது மக்கள் தங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை எவ்வாறு மூடிவிட வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்?"என்று கேளுங்கள்

2. COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ் சுவாச நீர்த்துளிகள் மூலம் பரவுகிறது என்பதை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் கணக்கெடுப்பு நடத்தும் போது இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை கடைபிடிப்பதை வழக்கமாக கொள்ளுங்கள் (குடும்ப நபரிடமும்) இது சுவாச நீர்துளிகளிடமிருந்து உங்களை பாதுகாக்கும்.
3. சமூக இடைவெளி ஏன் முக்கியம் என்று இந்த நிபுணர் கூறுவதை படியுங்கள்

"சமூக இடைவெளி ஏன் முக்கியம் என்றால் , நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தாலும் உங்கள் மூலம் COVID-19ஐ பரவுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. எப்போதும் பின்பற்றும் மரபுகளை நாம் பின்பற்ற இயலாது , உதாரணமாக . 'ஓ, அவர் தும்புகிறார், இருமுகிறார் அவர் உடல் நலம் குறைவாக காணப்படுகிறார் அதனால் தான் நான் சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்க வேண்டும் . ' -Shweta Bansal, PhD, உயிரியல் இணை பேராசிரியர், ஜார்ஜ்டவுன் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா

 © 2020 Smithsonian Institution

4. நீங்கள் சமூக இடைவெளியைகடைபிடிக்க இயலாவிட்டால் என்ன செய்வது? எவ்வாறு சுவாச நீர்துளிகளை தடுப்பது? உங்கள் இதழில் உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுங்கள் .
5. சில நாடுகள் முகமூடி அணிவதை மக்கள் விருப்பம் என அறிவித்துள்ளது , வேறு சில நாடுகள் அதை கட்டாயமாக்கியுள்ளனர் , நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் உள்ள பெரியோரை அணுகி உங்கள் நாட்டின் நடை முறை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள் .

   WHO-ன் கூற்றின் படி , சுவாச நீர்துளிகளை தடுக்க மற்றுமொரு வழி , இரும்பும் போதும் தும்பும் போதும் தமது முழங்கையை கொண்டு மறைக்கலாம் , இல்லையெனில் திசு காகிதம் கொண்டு மறைக்கலாம் , பயன் படுத்திய திசுக்களை உடனே அகற்றி கைகளை கழுவவேண்டும் , ஏனெனில் நீர்துளிகனில் மூலம் தான் வைரஸ் பரவுகிறது ."[6]

   நீங்கள் ஆரோக்கியமாக உணர்ந்தாலும் , எப்போதும் நீங்கள் தும்பும் போதும் இரும்பும் போதும் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடி மறைக்கவும் , ஏனெனில் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் COVID-19 வைரஸ் தொற்று இருக்க வாய்ப்புள்ளது , இதன் மூலம் நீங்கள் உங்களை அறியாமலே வைரஸை மற்றவர்களுக்கு பரப்ப வாய்ப்புள்ளது .[7]

புரிந்து கொள்ளுங்கள்: எவ்வாறு வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைப்பது உதவுகிறது? (15 நிமிடங்கள்)

1. கடந்த பணியில், சுவாச நீர்த்துளிகள் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதை மாதிரியை கொண்டீர்கள் , இப்போது உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் மறைப்பது எவ்வாறு உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கும் என்பதை மாதிரி ஆக்க போகிறீர்கள்.
2. தேவைப்படும் பொருட்கள் :
   a. ஒரு சிறிய அளவு தண்ணீர் கிண்ணம், கைகள் மற்றும் பரப்புகளில் தண்ணீர் சுத்தம் செய்ய ஒரு துணி, உங்கள் முகத்தில் முன் பிடிக்க ஒரு துணி
3. நீங்கள் நீர்த்துளி சிதறினாலும் பார்க்கக்கூடிய ஓர் இடத்தை தேர்வு செய்யுங்கள், சுவர், மரக்கட்டை ,ஓட்டு தரை அல்லது செய்தித்தாள் .
4. கிண்ணத்தில் கைகளை நனைத்து நீர்த்துளிகள் சிந்துமாறு சுழற்றவும் .
5. அத்துளிகள் எங்கெங்கே சிதறியுள்ளன என வரைந்து , அதன் முடிவுகளை உங்கள் இதழில் பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள் .

 © 2020 Smithsonian Institution

6. அத்துளிகள் எங்கெங்கே சிதறியுள்ளன என வரைந்து , அதன் முடிவுகளை உங்கள் இதழில் பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.
7. உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபரை , உங்கள் கைகளின் முன் 3-5cm அளவில் உள்ள துணியை பிடிக்க சொல்லுங்கள் , முகமூடி , திசு அல்லது முழங்கைக்கு இந்த துணி , மாதிரி ஆகும் .
8. மீண்டும் கிண்ணத்தில் கைகளை நனைத்து நீர்த்துளிகள் சிந்துமாறு சுழற்றவும் .
9. நீர்த்துளிகள் தரையிறங்கிய இடத்தைப் பாருங்கள். ஒரு வரைபடத்தை உருவாக்கவும் உங்கள் இதழில் உங்கள் முடிவுகளை பதிவு செய்யவும்.
10. நீர்த்துளிகள் எவ்வாறு பயணித்துள்ளன? மேற்கொண்ட 4மற்றும்5போல் பயணித்து உள்ளனவா?
11. நீண்ட தூரம் பயணிப்பதில் இருந்து சில நீர்த்துளிகள் துணியின் மூலம் நிறுத்தப்பட்டதை நீங்கள் கவனித்திருக்க வேண்டும். இது ஒரு மாஸ்க், ஒரு சுத்தமான திசு, அல்லது ஒரு வளைந்த முழங்கை பயன்படுத்தி சில சுவாச நீர்த்துளிகள் தடுக்க முடியும் என்பதை காட்டுகிறது.[6]
12. நாம் நமது பண்புகளை மாற்றி கொள்வது எவ்வாறு COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து நம்மை பாதுகாக்க உதவும் என நிபுணர் கூறுவதை படியுங்கள் :

"இது ஒரு புது வைரஸ் அதனால் நமது உடலில் அதற்கான இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தி இருக்காது , மேலும் தனி நபருக்கு எந்த வித பாதுகாப்பும் இருக்காது அனால் காலப்போக்கில் சிலர் பாதுகாக்க படலாம் , எனினும் இப்போது அனைவருமே நோய் தொற்று அபாயத்தில் தான் இருக்கின்றோம் "- Sweta Bansal, PhD, உயிரியல் இணை பேராசிரியர், ஜார்ஜ்டவுன் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா

செயல்படுங்கள் : வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைப்பது குறித்து நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் ? (15-30 நிமிடங்கள்)

1. உங்கள் இதழில் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளியுங்கள்
   a. வாயையும் முகத்தையும் மூடி மறைப்பது COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து உங்களை பாதுகாக்க உதவும் நினைக்கிறிர்களா ?
   b. இப்போது உங்கள் பதிலை மாற்றுகிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
2. இப்போது நீங்கள் வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைப்பது பற்றி புரிந்துகொண்டீர் , இது குறித்தது உங்கள் அறிவை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கான வழியை தேர்வுசெய்யவும் .

 © 2020 Smithsonian Institution

   a. நீர்த்துளிகள் மற்றும் துணி கொண்டு செய்த பரிசோதனையை , வீட்டில் உள்ள நபருடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள் .
   b. நீர்துளிகளை எவ்வாறு தடுப்பதென்று பிறருக்கு எடுத்து கூறுங்கள் , இவற்றை விளக்க படமாக்கலாம்,ஒலிப்பதிவு செய்யலாம் அல்லது வீடியோ பதிவு செய்யலாம் .
3. டாஸ்க் 1 இல், நீங்கள் COVID-19 ஒருவர் எது சரி எது தவறு என முடிவெடுக்கும் திறனில் மாற்றம் அளிப்பதை பற்றி படித்தோம் (இது நெறி முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது) . பின்வருமாறு ஒருவர் கூறியதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் "நான் எனது வாயையும் மூக்கையும் மூடி மறைக்க முடியாது நான் நோயாளி அல்ல"
   a. இதை கேட்டபின் நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள், இது சரி என்று நினைக்கிறீர்காளா ?
   b. நீங்கள் அந்த நபரிடம் என்ன கூறுவீர்கள்?
4. COVID-19 எவ்வாறு மக்கள் மூலம் உலகத்தினை பாதிக்கிறது என்பதை முன்பு பார்த்தோம் , இதனை நாம் சுற்று சூழல் விளைவு என்று அழைக்கின்றோம். சிலர் ஒரு பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு தூக்கி எறியப்படும் திசுக்கள் அல்லது முகமூடிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது கழிவாக மாறுகின்றது , இது குறித்து நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் ?COVID-19 இடமிருந்து மக்களை பாதுகாக்க,கழிவுகளை உருவாக்குவது சரியா?

கூடுதல் வளங்கள்:

உங்கள் இரும்பலையும் , தும்மலையும் மூடி மறையுங்கள் :நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம்(CDC), அமெரிக்காவின் முன்னணி தேசிய பொது சுகாதார நிறுவனம் இந்த விடியோவை வழங்குகிறது ,இரும்பும் போதும் தும்பும் போதும் , கை மற்றும் திசுக்களைக் கொண்டு முகத்தை மறைப்பதென , இந்த வீடியோவில் காணலாம் .
https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI

உங்கள் இரும்பலை மூடி மறையுங்கள் :நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம்(CDC), அமெரிக்காவின் முன்னணி தேசிய பொது சுகாதார நிறுவனம் இந்த விளக்கப்படத்தை வழங்குகிறது ,இரும்பும் போதும் தும்பும் போதும் , கை மற்றும் திசுக்களைக் கொண்டு முகத்தை மறைப்பதென , இந்த விளக்கப்படத்தில் காணலாம் .
https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

 © 2020 Smithsonian Institution

பணி 4: நம் கைகளை கழுவுதல் எப்படி நம்மை பாதுகாக்க உதவும்?

டிஸ்கவர்: வீட்டில் உள்ள நபர்கள் கைகளை கழுவுகிறார்களா ? (15 நிமிடங்கள்)

1. பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி முதலில் சிந்தியுங்கள் பின்னர், உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களிடம் இந்த கேள்விகளை கேளுங்கள்:
    a. கைகளை கழுவுவது ஏன் முக்கியம் ?
    b. உங்கள் கைகளை கழுவ நீங்கள் என்ன பயன்படுத்துகிறீர்கள்?
    c. கைகளை எவ்வளவு நேரம் கழுவ வேண்டும் ?
    d. உங்கள் கைகளை கழுவுதல் COVID-19ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸிடமிருந்து இருந்து உங்களை பாதுகாக்க உதவும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் சுத்த பழக்கம் பற்றி பேச விரும்பவில்லை எனில் நீங்கள் அந்த கேள்வியை தவிர்க்கலாம் பின்னர் மக்கள் எவ்வாறு கைகளை கழுவுதல் வேண்டும் என்று கேளுங்கள் ?"

2. COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸ் , மேற்பரப்பில் இருக்கும் வாய்ப்புள்ளது என்பதை நீங்கள் முன்பே அறிந்தீர்கள் நீங்கள் வைரஸ் இருக்கும் மேற்பரப்பை தொடும்போது , வைரஸ் உங்கள் கைகளில் பதிந்து இருக்கும் , பின்னர் நீங்கள் முகத்தை தொட்டால் , உங்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்படும் .[8]
3. நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் கைகளை வைரஸிடமிருந்து பாதுகாக்க முடியும்? உங்கள் கருத்துக்களை உங்கள் இதழில் எழுதுங்கள் . (COVID-19 பரவுவதை தடுக்க சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் கைகளை கழுவ WHOபரிந்துரைக்கிறது .)
4. கைகளை கழுவுதல் ஏன் முக்கியம் என நிபுணர்களின் கூற்றை படியுங்கள் :

"நாம் நமது முகத்தினை அடிக்கடி தொடுகின்றோம்,எனவே வைரஸ் வாய்,மூக்கு,கண்கள் மூலம் உடலினுள் நுழைய இதுவே சுலபமான வழியாகின்றது. எனவே நம்மை தற்காத்து கொள்ள கைகளை சோப்பு மற்றும் நீர் கொண்டு சுத்தமாக கைகளை கழுவவேண்டும் அல்லது கிருமி நாசினி

© 2020 Smithsonian Institution

கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும் -காசி மோர்கன், குயூனிகா பேண்திறன் ஒருங்கிணைப்பாளர், கூப்பர்/ஸ்மித், Lilongwe, Malawi

---

புரிந்து கொள்ளுங்கள்: ஏன் கைகளை சோப்பை பயன் படுத்தி கழுவவேண்டும் ? (30 நிமிடங்கள்)

1. சோப்பு மற்றும் நீர் உதவி:COVID-19ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸுக்கு எதிராக கைகளை சோப்பு கொண்டு கழுவுதல் எப்படி நம்மை பாதுகாக்கும் என்பதை அறிய , நாம் சில வித்தியாசமான முறைகளில் கைகளை கழுவி சோதிக்க வேண்டும்,நீங்கள் கவனிப்பதை உங்கள் இதழில் எழுதுங்கள் .

⇈ கற்றல் உதவிக்குறிப்பு: இந்த நடவடிக்கைக்கு பயன்படுத்த உங்கள் வீட்டில் போதுமான தண்ணீர் இல்லை என்றால், நீங்கள் உங்கள் துணிகளை சுத்தம் செய்யும் போது இதனை செய்யலாம் .

2. தேவையான பொருட்கள்:
   a. சுத்தமான நீர்
   b. சமையல் எண்ணெய், வெண்ணெய், அல்லது நெய்
   c. சோப்பு (திரவம் அல்லது கட்டி)
3. ஏன் இந்த நடவடிக்கையில் சமையல் எண்ணை பயன்படுத்த படுகிறது ? COVID-19ஐ பரப்பும் வைரசுக்கு சவ்வு போன்ற மேல் அடுக்கு உள்ளது , அது அந்த வைரஸின் பாகங்களை சுற்றியுள்ளது அந்த சவ்வு போன்ற மேலடுக்கு சமையல் எண்ணை போல் கொழுப்பு தன்மை கொண்டது, இந்த நடவடிக்கை வைரஸின் சவ்வினை எப்படி பாதிக்கிறது என்பதை விளக்குகிறது .

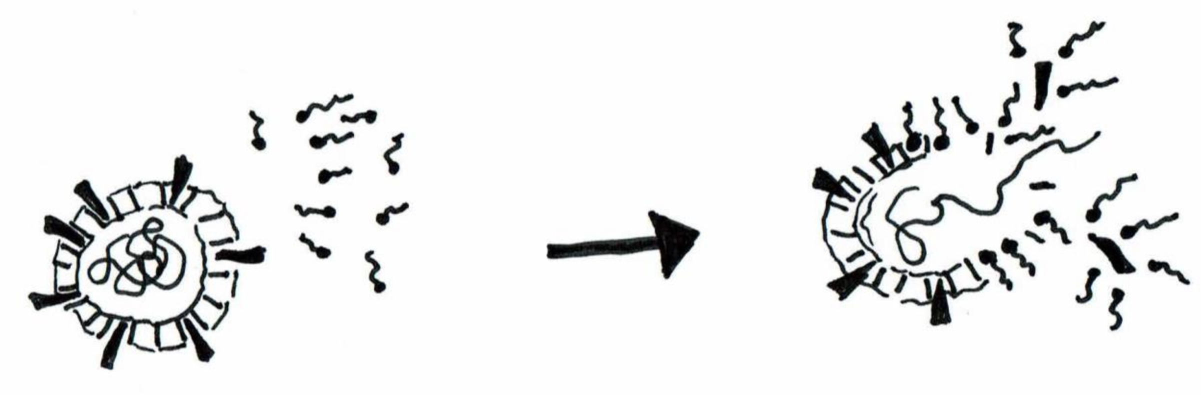
🛑 உடல் பாதுகாப்பு: சமையல் எண்ணெய் மட்டும் பயன் படுத்தவும். இயந்திரங்களுக்கு பயன் படுத்தும் எண்ணெயை பயன் படுத்த வேண்டாம் . கையில் பட்ட சமையல் எண்ணையை உட் கொள்ள கூடாது .

4. உங்களது கைகளில் சிறிதளவு எண்ணையை (வெண்ணை அல்லது நெய்) பரப்பி கொள்ளவும் (ஒரு கையில் மட்டும்) உங்கள் கை மற்றும் தோல் பிசுபிசுப்பாக தோன்ற வேண்டும் .
5. அடுத்து, தண்ணீரை கொண்டு எண்ணெய்யை கழுவவும்
6. எண்ணெய் பிசுபிசுப்பு முழுவதும் அகன்று விட்டதா ?
7. கையில் சோப்பினை உபயோகித்து நன்கு நுரைக்க வேண்டும் .
8. அடுத்து,நீர்க்கொண்டு கழுவவும் .
9. எண்ணெய் பிசுபிசுப்பு முழுவதும் அகன்று விட்டதா?

 © 2020 Smithsonian Institution

10. கையில் சோப்பினை உபயோகித்து நன்கு நுரைக்க வேண்டும்.
11. நுரைத்த சோப்பினை கையில் உள்ள பிசுபிசுப்பான பகுதிகளில் 20 வினாடிகள் தேய்க்கவும் .
12. அடுத்து,நீர்க்கொண்டு கழுவவும்?
13. எந்த முறை எண்ணையை அகற்ற சிறந்ததாய் விளங்குகிறது மீண்டும் சோதனையை தொடருங்கள் இம்முறை 40 வினாடிகள் மற்றும் 60 வினாடிகளில் முயற்சியுங்கள் .
14. சோப்பை பயன்படுத்தும் போது எண்ணெய் முழுவதுமாக அகற்ற படுவதை கவனித்தீர்களா?
15. COVID-19 ஏற்படுத்தும் வைரஸ் ஒரு கொழுப்பு சவ்வினால் சூழப்பட்டுள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை கழுவும் போது, சோப்பின் மிக சிறிய துண்டுகள் வைரஸின் கொழுப்பு சவ்வுக்குள் செல்கின்றன. சோப்பு சவ்வினுள் செல்லும் போது, சவ்வு இறுதியில் உடைந்து திறக்கிறது. வைரசின் உள் பாகங்கள் கசிய ஆரம்பிக்கின்றன. வைரஸ் உடைந்ததால், அது இனி உங்களை பாதிக்க முடியாது .[9,10,11]
16. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தில் , இடது பக்கத்தை பாருங்கள் , நீங்கள் ஒரு வட்ட வடிவ வைரஸை காணலாம் நீங்கள் ஒரு நீளமான சுருண்ட பாகங்களை சுற்றி கூர்மையான பகுதிகளை காணலாம் இதுவே (கிரீடம் அல்லது கொரோனா) படத்தின் வலது பக்கத்தில் வைரஸின் மேற்பரப்பில் உள்ள சோப்பின் சிறு துகள்களை காணலாம்.
17. இப்போது கீழே உள்ள படத்தின் வலது பக்கத்தை பாருங்கள். நீங்கள் என்ன நடக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்? உங்கள் இதழில் உங்கள் கருத்துக்களை பதிவு செய்யவும். உங்கள் பதிலை ஆதரிக்க மேலே உங்கள் பரிசோதனையின் ஆதாரங்களைப் பயன்படுத்தவும். சோப்பு துண்டுகள் வைரஸ் கொழுப்பு சவ்வு சென்றபின் என்ன நடக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது. வைரஸின் சவ்வு திறந்து, பாகங்கள் வெளியேறியுள்ளன. சோப்பு சவ்வு மற்றும் கூர்முனை பகுதிகளை சுற்றியுள்ளது. சோப்பு தண்ணீரில் வைரஸ் துண்டுகளை கழுவ எளிதாக்குகிறது.

© 2020 Smithsonian Institution



படம் 4.1 இந்த படங்கள் சோப்பு ஒரு coronavirus சவ்வை எவ்வாறு அழிக்க முடியும் என்பதை காட்டுகின்றன.

18. கைகளை முழுவதுமாக கழுவுவதின் மூலம் உங்கள் கைகளில் உள்ள வைரஸ் முற்றிலுமாக அழிக்கப்படுகிறது , கைகளை 40முதல் 60வினாடிகள் வரை கழுவவேண்டும் என WHO கூறுகிறது மேலும் கை கழுவுவதற்கான வழிகாட்டுதலுக்கு கூடுதல் வளங்கள் பகுதியை பாருங்கள்.
19. மற்றொரு சோதனையில் சோப்புக்கு பதிலாக கை சுத்தப்படுத்தியை பயன்படுத்தவும் கை சுத்தப்படுத்தியை உபயோகித்தும் COVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸை அழிக்கமுடியும் இது அழுக்கு அல்லது சளி இல்லாத போது கைகளில் உபயோகித்தால் பயனுள்ளதாக இருக்கும் .சிறிதளவு கை சுத்தப்படுத்தியை எடுத்து கையில் பரப்புங்கள் அதை கண்,மூக்கு,வாய் மற்றும் தீயில் இருந்து தவிர்க்கவும் மேலும் கை சுத்தப்படுத்தியை உபயோகிப்பது குறித்த வழிகாட்டுதலுக்கு கூடுதல் வளங்கள் பகுதியில் பார்க்கவும்.
20. கைகளை முழுவதுமாக கழுவவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .
21. கைகளை கழுவுவதின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் நிபுணரின் கூற்று பின்வருமாறு :

“இந்த நோய் தொற்றுக்கு எதிராக போரிட நம்மிடம் கருவிகள் இல்லை , இந்த சூழ்நிலையில் சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதும் , கைகளை கழுவுவதுமே முக்கிய பங்கு வகிக்கும் , மற்ற நோய்களுக்கு ஆன்டி வைரஸ் மருந்துகள் , சிகிச்சைகள், மருந்துகள் என உள்ளன , அனால் இந்நோயை எதிர்க்க நம்மிடம் ஏதும் இல்லை.” - ***Sweta Bansal, PhD, உயிரியல் இணை பேராசிரியர், ஜார்ஜ்டவுன் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா***

 © 2020 Smithsonian Institution

செயல்பாடுகள் :கைகளை கழுவுதல் குறித்து நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் (15-30mins):

1. உங்கள் இதழில் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளியுங்கள் :
   a. கைகளை கழுவுதல் எவ்வாறுCOVID-19 ஐ பரப்பும் வைரஸிடமிருந்து உங்களை பாதுகாக்கும் என நினைக்கிறீர்கள் ?
   b. இப்போது உங்கள் பதிலை மாற்றுகிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: கற்றுக்கொண்டால் உங்கள் நடத்தை மாறுவது தவறில்லை , தண்ணீர் அல்லது சோப்பு கிடைக்காத காரணத்தினால் நீங்கள் கை கழுவவில்லை என்றால் பரவாயில்லை உங்களால் முடிந்தவரை செய்யுங்கள் .

🛑 உடல் பாதுகாப்பு: சோப்பு மற்றும் கை சுத்தப்படுத்தி வைரஸை அழிக்கும் என்பதால் , அதனால் உட்கொள்ள கூடாது.

2. இப்போது நீங்கள் சோப்பு மற்றும் கை சுத்தப்படுத்தி கொண்டு கைகளில் இருக்கும் வைரஸை எப்படி அழிப்பது என்று அறிந்தீர்கள் இது குறித்து உங்கள் அறிவை மற்றவர்களுக்கு பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வழியை தேர்வு செய்யவும் .
   a. எண்ணெய் மற்றும் சோப்பு கொண்டு செய்த பரிசோதனையை வீட்டில் உள்ள நபருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். சோப்பு எவ்வாறு வைரஸ் அளிக்கிறது என்பதை விளக்குங்கள்.
   b. 40 - 60 வினாடி வரையிலான பாட்டை தேர்ந்தெடுத்து அதை பாடிக்கொண்டே கைகளை கழுவவும்.
3. டாஸ்க் 1 இல், நீங்கள் COVID-19 ஒருவர் எது சரி எது தவறு என முடிவெடுக்கும் திறனில் மாற்றம் அளிப்பதை பற்றி படித்தோம் (இது நெறி முறை என்று அழைக்கப்படுகிறது) . பின்வருமாறு ஒருவர் கூறியதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் "நான் எனது கைகளை கழுவ விரும்பவில்லை.
   a. இதை கேட்டபின் நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள், இது சரி என்று நினைக்கிறீர்காளா ?
   b. நீங்கள் அந்த நபரிடம் என்ன கூறுவீர்கள்?
4. சில மக்களிடம் சோப்பு மற்றும் தூய நீர் இல்லாமல் இருக்கலாம் அவர்களுக்கு பொது கை கழுமிடம் அமைப்பது பற்றி யோசியுங்கள்? உங்களுக்கு என்ன பொருட்கள் தேவைப்படும் இதை குறித்து வரைபடம் வரைந்து உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும். உதாரணத்திற்கு கீழே உள்ள வரைபடம் பாருங்கள்

 © 2020 Smithsonian Institution

கூடுதல் வளங்கள்:

எப்படி கை கழுவ வேண்டும்: WHO மூலம் உருவாக்க பட்டது மேலும் எவ்வாறு கை கழுவ வேண்டும் என விவரிக்கிறது.
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

கை கழுவுதலிற்கான செய்முறை விளக்கம்: இந்த வீடியோ எவ்வாறு கை கழுவ வேண்டும் என விவரிக்கிறது WHO மூலம் உருவாக்க பட்டது மேலும் எவ்வாறு கை கழுவ வேண்டும் என விவரிக்கிறது.
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

© 2020 Smithsonian Institution

பணி 5: COVID-19 எவ்வாறு குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயத்தை பாதிக்கிறது ?

டிஸ்கவர்: COVID19 இலிருந்து எங்கள் சமூகத்தில் உள்ள மக்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது? (30-45 நிமிடங்கள்)

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: இப்பணியில் நீங்கள் உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்ப நபருக்கோ தொற்று ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது என்பது குறித்து சிந்திக்க வேண்டும். இது பயத்தினை அளிக்கலாம் முடிந்தால் நீங்கள் உங்கள் பெற்றோருடன் பராமரிப்பவருடன் அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய இளைஞரருடன் இணைந்து செயலாற்றுங்கள் ஏன் என்றால் சில கடினமான தலைப்புகளை நீங்கள் தனியே சிந்திக்க தேவை இல்லை.

1. நீங்கள் கடந்த வாரத்தில் எத்தனை நபருடன் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ தொடர்பு கொண்டீர்கள்? அந்த எண்ணிக்கையை உங்கள் இதழில் எழுதவும் இதை பற்றி பின்னர் மீண்டும் விவாதிக்கலாம்.
2. COVID-19பிரச்சனையின் சமூக மற்றும் பொருளாதார கண்ணோட்டங்களை யோசித்து பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பத்தி அளியுங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் விவாதியுங்கள்:
    a. நீங்கள் எத்தனை பேரை இன்று நேரில் தொடர்பு கொண்டீர் ?
    b. கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் எத்தனை பேரை நேரில் தொடர்பு கொண்டீர் என நினைக்கிறீர்கள் ?
    c. COVID-19 க்கு எதிராக உங்களை பாதுகாக்க நீங்கள் முன்னெச்சரிக்கை எடுக்கிறீர்களா? அப்படியானால், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?
    d. நீங்கள் தொடர்புகொண்டிருக்கும் மக்கள் COVID-19 க்கு எதிராக தங்களை பாதுகாக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுக்கிறார்கள் என்று என்றால் உங்களுக்குத் தெரியுமா? அப்படியானால், அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?
    e. COVID-19 நம் வீட்டை எப்படி பாதிக்கிறது என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் ?
    f. COVID-19 நம் சமூகத்தை எப்படி பாதிக்கிறது என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் ?

⮅ கற்றல் உதவிக்குறிப்பு: நீங்கள் ஒரு கணக்கெடுப்பு நடத்தும் போது, அனைவருக்கும் அதே கேள்விகளைக் கேளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் அதே வழியில் உங்கள் பதில்களை பதிவு செய்யவும். உங்கள் பதில்களை

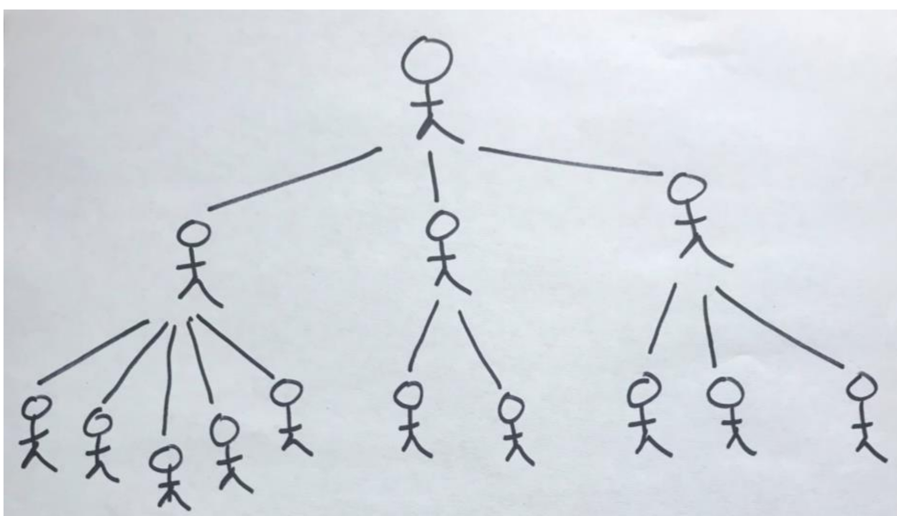
 © 2020 Smithsonian Institution

அனைத்தையும் ஒன்றாக வைத்திருங்கள், அதனால் நீங்கள்அவற்றை நீங்கள் பின்னர் ஒப்பிட்டு பார்க்கலாம் !

3. நீங்கள் பணி2,3,4 மற்றும் 5 இல் எடுத்த கணக்கெடுப்புகளின் முடிவுகளை ஒன்றாக சேருங்கள் , உங்களுக்கு எதாவது போக்குகள் தெரிகிறதா ? பதில்களில் என்ன ஒற்றுமையை காண்கிறீர்கள் என்ன வேறுபாடு இருக்கிறது ? மக்களுக்கு COVID-19 ஐ பற்றி தெரிந்திருக்கிறதா? அவர்களுக்கு தெரியாதது என்ன? தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன ? உங்கள் இதழில் இவற்றை எழுதுங்கள்.

புரிந்துகொள்ளுங்கள்: நீங்கள் யாருடன் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள்புரிந்து? (15 நிமிடங்கள்)

1. உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரையும் சேர்த்து ஒரு பட்டியலை உருவாக்கவும். கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் சந்தித்த அல்லது பேசிய நபரையும் பட்டியலில் சேருங்கள் நீங்கள் எங்கே சந்தித்திர்கள் என்பதோ அவர்களின் வயதோ முக்கியம்மல்ல. எத்தனை நபர் என எண்ணுங்கள். இவர்கள் ''முதன்மை தொடர்புகள் ''ஆவார்கள். நீங்கள் இதை மேலிருந்து கீழாக எழுதி வைத்து கொள்ளுங்கள் அல்லது கீழுள்ள தொடர்பு மரத்தினை போல வரைந்து வைத்து கொள்ளலாம்.



படம் 5.1 நீங்கள் தொடர்பு மரத்தின் மேல் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் “முதன்மை தொடர்புகள்” நடுத்தர நடுத்தர வரிசையில் இருப்பார்கள் மற்றும். உங்கள் இரண்டாம் நிலை தொடர்புகள் கிழ் வரிசையில் இருப்பார்கள்.

 © 2020 Smithsonian Institution

2. நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களையும் இவ்வாறு பட்டியலை உருவாக்க சொல்லுங்கள். அந்த பட்டியலில் உள்ள நபர்களை உங்கள் வரைபடத்தின் கிழ் வரிசையில் எழுதுங்கள். அவர்களும் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டவராகவே கருதப்படுவார். அவர்கள் ''இரண்டாம் நிலை தொடர்புகள்" என அழைக்கப்படுவார்கள்.

⬣ உடல் பாதுகாப்பு: நீங்கள் சமூக இடைவெளி வாய் மற்றும் மூக்கை மூடி மறைத்தல் மற்றும் கைகளை கழுவுதல் குறித்து அறிந்துள்ளீர்கள். எனவே நீங்கள் மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது மேற்கூறிய உபாயங்கள் பயன்படுத்தி உங்களை பாதுகாத்து கொள்ளவும்.

3. உங்கள் தொடர்பு மரத்தினை மதிப்பிடுங்கள். அனைவருக்கும் ஒரே எண்ணிக்கை வருகிறதா? இல்லை சிலருக்கு அதிகமாக இருக்கிறதா?
4. வேலைக்குச் செல்வது, சந்தைக்குச் செல்வது, மத விழாவில் கலந்துகொள்வது, அல்லது முதியோரை கவனித்தல் போன்ற உங்கள் வீட்டு அல்லது சமூகத்திற்கு ஆதரவளிக்க நெறிரீதியாகவோ அல்லது பொருளாதார ரீதியாகவோ நிறைய தொடர்புகளை கொண்டவர்கள் இருக்கிறீர்களா?
5. ஒரு வீடியோ அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் மக்களை பார்க்கும்போது அல்லது ஒரு புத்தகத்தில் படிக்கும்போது இந்த நடவடிக்கையை முயற்சிக்கவும். கதையில் வரும் நபர்களுக்கு ஒரு தொடர்பு மரத்தினை வரையும்.
6. ஏன் தொடர்புகளை கண்காணிப்பது முக்கியம்? இந்த தகவலை கொண்டு சமுதாயத்தில் உள்ளவர்கள் யாருக்கு வைரஸ் உள்ளதென அறியமுடியுமா? இந்த தகவல் சுகாதார ஊழியர்களுக்கு COVID-19 பரவுதல் பற்றிய புரிதலை உண்டாக்கும்?

"நோய் தொற்று உள்ள நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கும் ஒருவர் தனக்கு தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தில் இருப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கும் அதை பார்ப்பமுடியும். எனவே இந்த தொடர்புகளை கண்காணிப்பதன் மூலம் ஒருவருக்கு தேவையான சிகிச்சை அளிக்க முடியும் அல்லது தொற்று ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும். இதை தொடர்பு கண்காணிப்பு என அழைக்கிறோம்.[12]" -உலக சுகாதார அமைப்பு

7. தொடர் கண்காணிப்பு முக்கியமானது ஏனென்றால்
    a. COVID19 ஐ எதிர்க்க சமூக இடைவெளி கடைபிடித்தல் வையையும் மூக்கையும் மறைத்தல் மற்றும் கைகளை கழுவுதல் மட்டுமே கருவிகளாகும்

© 2020 Smithsonian Institution

b. இது ஒரு புது வைரஸ் இதற்கு இன்னும் தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை (எஸ் Bansal), தனிப்பட்ட தொடர்பு, ஏப்ரல் 23, 2020)
c. தற்பபோதையை தகவலின் படி பிற வைரசினால் பாதிக்கப்பட்டவரை விடCOVID19 ஆல் பாதிக்கப்பட்டவர்களே அதிகம் எவ்வளவு நபர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை அறிய போதுமான தகவல்கள் அறிவியலாளர்களிடம் இல்லை (எஸ் Bansal), தனிப்பட்ட தொடர்பு, ஏப்ரல் 23, 2020).
d. மக்கள் ஆரோக்கியமாக தோற்றம் அளித்தாலும் அவர்கள் மூலமாகவும் வைரஸ் பரவ வாய்ப்புள்ளது .[6]
e. தொடர்பு கண்காணிப்பின் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரை அறிந்து தனிமை படுத்த முடியும் மற்றும் வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க முடியும் .[6]

8. மரத்தினை வரைந்து முடித்திருப்பீர்கள் இப்போது அதில் உள்ள முதன்மை தொடர்புகளையும் இரண்டம் நிலை தொடர்புகளையும் எண்ணுங்கள் அந்த எண்ணிக்கையை டிஸ்கவர் பகுதில் உள்ள முதல் படியில் எழுதவும் நீங்கள் முன்பு எழுதியதை விட அதிகரித்துள்ளதா இல்லை குறைந்துள்ளதா உங்களின் கணிப்பு சரியாக இருந்ததா?
9. உங்கள் தொடர்பு மரத்தின் வரைபடத்தை உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் பின்பு இந்த கேள்விகளை கேளுங்கள் :
   a. நமது முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை தொடர்புகளை எவ்வாறு குறைப்பது?
   b. வெளி நபர்களை சந்திப்பதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: சில சமயங்களில் வீட்டில் உள்ள நபர்களால் வெளி நபர்களை சந்திக்காமல் இருக்க முடியாது எனவே வெளியே செல்லும்போது உரிய பாதுகாப்புடன் செல்ல மறக்காதீர்கள்.

செயல்பாடுகள் : உங்கள் வீட்டில் COVID-19 என்ன செய்ய வேண்டும்

1. உங்கள் முதன்மை தொடர்ப்புகளில் ஒருவருக்கு நோய் தொற்று இருப்பது உங்களுக்கு தெரிய வந்தால் என்ன செய்விர்கள்? இது உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கும்? நீங்கள் வீட்டிலேயே இருப்பது குறித்தும் தனிமையில் இருப்பது குறித்தும் கவலை கொள்கிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் பழக்கங்களை எவ்வாறு மாற்றிக்கொள்வீர்கள்?

© 2020 Smithsonian Institution

2. மேற்கூறிய சவால்கள் அனைத்தையும் தனிப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு மட்டுமல்லாது சமூகத்திற்கும் மற்றும் நாட்டிற்கும் பொருந்தும். இச்சூழலை பின் வரும் கூற்று விளக்கம். :

" COVID-19ஐ ஒரு உலகளாவிய தொற்றாக பார்க்கும் பொது இந்நோய் பல வகைகளில் அழுத்தத்தை தரலாம் இது எல்லா நாடுகள் மீதும், இந்நோய் தொற்றுநோய் முழு நாடுகளிலும் நம்பமுடியாத அழுத்தங்களை வைக்க முடியும், மக்களின் வாழ்க்கை, சுகாதார அமைப்புகள், வணிகங்கள், நகராட்சி சேவைகள், பள்ளிகள்-எல்லாவற்றையும் பாதிக்கிறது. இந்நெருக்கடியின் பொது நெகிவுத்தன்மையுடன் இருக்க மக்கள் திட்டமிட்டு பணியாற்றவேண்டும்." – லிசா கூப்பர், MD, MPH, மருத்துவர், பொது சுகாதார ஆராய்ச்சியாளர், ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா மற்றும் கானா

3. மக்கள் பிறரை சந்திப்பதை குறைத்தாலும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபருக்கு நோய் தோற்று வர வாய்ப்புள்ளது இதை பற்றி நினைக்க உங்களுக்கு பயமாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் இத்திட்டத்தை கற்றுள்ளீர்கள். நாம் பாதுகாப்பாக உணர ஒரே வழி அப்பிரச்சனை குறித்து அறிந்து கொள்வது மட்டும் ஆகும். கிழே உள்ள கண்ணோட்டத்தை படித்து அது எவ்வாறானது என குறித்து வைத்து கொள்ளுங்கள் .

"ஒரு நபர் நோய்வாய் பட்டிருந்தால் நீங்கள் அவரை நெருங்கும் போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். அவர்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது தொடர் இருமல் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகி COVID-19 தொற்று இருக்கிறதா என பரிசோதிக்க வேண்டும். பரிசோதனை முடிவுகள் வரும் வரை சமூக இடைவெளியை கடை பிடிக்கவும். அவரக்ளுக்கு மூச்சு விட சிரமமாக இருந்தால் உடனே மருத்துவரை தொடர்புகொள்ளவும். முடிந்தால் நோய்வாய்பட்டவரை தனி அறையில் தங்க வைத்து அவருக்கென தனி பொருட்களை நியமிக்கவும். அவற்றை முறையான கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்." - காசி மோர்கன், குயூனிகா பேண்திறன் ஒருங்கிணைப்பாளர், கூப்பர்/ஸ்மித், Lilongwe, Malawi

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: உங்களுக்கு தெரிந்த நபருக்கோ அல்லது வீட்டில் உள்ள நபருக்கோ தொற்று ஏற்பட்டால் அது அவர்களின் தவறல்ல. அவர் மீது கருணையும் இரக்கமும் கொள்ளுங்கள்.

4. ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை குடும்பத்தினருடன் ஆலோசியுங்கள் , சேர்ந்து திட்டமிடுங்கள் முடிவுகளை குறித்து வைத்து கொள்ளுங்கள்:
   a. சமூக இடைவெளி கடைபிடித்து எவ்வாறு ஒவருக்கு உதவ முடியும்?

 © 2020 Smithsonian Institution

b. பாதிக்கப்பட்டவர் தான் வருமானம் ஈட்டுபவர் என்றால் அதை எவ்வாறு எதிர்க்கொள்வது?
c. அதனால் ஏற்படும் பொருளாதார பரிசீலனைக்கு யாவை?

கூடுதல் வளங்கள்:

வாஷிங்டன் போஸ்ட் Coronavirus சிமுலேட்டர்: வைரஸ் ஒலிபரப்பு மற்றும் சமூகம் பரவல் ஒரு உருவகப்படுத்துதல் (பல மொழிகளில் கிடைக்கும்).
https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/

ஹோம் Corona அமைச்சர் உருவகப்படுத்துதலில் அறிவியல்: உலகம் முழுவதும் நாடுகள் எதிர்கொள்ளும் கடினமான பொருளாதார, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சமூக தேர்வுகளை விளக்குகிறது மற்றும் எந்த கொள்கையின் வர்த்தக ஆஃப் பிரதிபலிப்பு எளிதாக்கும் ஒரு உருவகப்படுத்துதல்.
https://corona.scienceathome.org/

 © 2020 Smithsonian Institution

டாஸ்க் 6: பிரச்சனை குறித்த தகவல் அறிந்திருப்பது எவ்வாறு உதவுகிறது ?

டிஸ்கவர்: உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்கள் COVID-19 பற்றிய தகவல்களை எங்கே பெறுகிறார்கள்? (15-30 நிமிடங்கள்)

1. உங்கள் பத்திரிகையில் பின்வரும் தகவல்களை சேகரிக்க உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு நபர்களையும் பேட்டி எடுங்கள் :
    a. நீங்கள் COVID-19 பற்றிய தகவல்களைப் பெறும் வழிகள் யாவை? (உதாரணங்கள்: வீட்டில் உள்ள நபர்கள்,வாட்ஸாப், TikTok, துண்டு பிரசுரங்கள், தொலைக்காட்சி, வானொலி, YouTube, ட்விட்டர், Snapchat)
    b. இந்த ஆதாரங்களில் COVID-19 பற்றிய புதிய தகவல்களை பெற நீங்கள் எதை மிகவும் நம்புகிறீர்கள்?முதல் 3 வழிகளை எழுதவும். ஏன் அதை மிகவும் நம்புகிறீர்கள்?
    c. இந்த ஆதாரங்களில் இருந்து COVID-19 பற்றிய தகவல்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
    d. நீங்கள் COVID-19 பற்றிய புதிய தகவல்களை பெறும் போது:
        i. நீங்கள், மற்றவர்களுடன் அதை பகிர்ந்து கொள்வதற்கு முன்பு அந்த தகவல்கள் எங்கிருந்து வந்தன என்பதை விசாரிக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
        ii. நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் முன் மற்ற ஆதாரங்களும் அந்த தகவல்களை உள்ளடக்கியிருக்கிறதா என்று நீங்கள் விசாரிக்கிறீர்களா? ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை?
    e. COVID-19 பற்றி தவறான தகவலைப் பெறுவது பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு கவலைப்படுகிறீர்கள்? ஏன்?

"அரசாங்கம் மற்றும் விஞ்ஞானிகளிடமிருந்து மட்டுமே தலைமை பண்பு வரவேண்டும் என்று இல்லை , அது ஒரு சமூகத்தை பற்றிய நம்பகமான தகவலை தரும் நபரிடம் இருந்தும் வரலாம்." – டாக்டர் லிசா கூப்பர், ஜான் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா & கானா

© 2020 Smithsonian Institution

2. நீங்கள் தகவல் பெற உபயோகிக்கும் மூலங்களை அதிகமாக பயன்படுத்துவதில் இருந்து வரிசைப்படுத்தவும்.
3. முதல் முன்று முழங்காலை கண்டுபிடியுங்கள்.
4. COVID-19 ஐ குறித்து செய்திகளை அம்மூன்று மூலங்கள் மூலம் சேகரியுங்கள். உங்களால் முடியவில்லை எனில் உங்கள் குடும்பத்தினரை உதவிக்கு அழைக்கவும்.

புரிந்து கொள்ளுங்கள் : COVID-19 ஐ குறித்து தகவல்கள் நம்பிக்கை தன்மை உடையதா என எவ்வாறு அறிவது? (30-60 நிமிடங்கள்)

1. COVID-19 பிரச்னையை பின்வரும் சமூக கண்ணோட்டத்தில் யோசியுங்கள்.

    "வதந்திகள் வைரஸை விட வேகமாக பரவும் மேலும் மிக ஆபத்தானவை."

    "நம் நோய் தொற்றை எதிர்த்து மட்டும் போராடவில்லை infodemic.[13]" ஐ எதித்து போரிடுகிறோம்" - Tedros Adhanom Ghebreyesus, இயக்குனர் ஜெனரல், உலக சுகாதார அமைப்பு

    "இந்த COVID-2019 என்பது தேவைக்கு அதிகமாக தகவல்கள் கிடைப்பது. சில தகவல்கள் துல்லியமாக இருக்கலாம் சில தகவல்கள் உண்மையான தகவல்களை பெற முடிவதில்லை. தேவையான போது வழி காட்டுதலும் கிடைப்பதில்லை. COVID-19 பற்றி சரியான நேரத்தில் நம்பகமான தகவல்களை கொடுக்க WHO தேவையான முயற்சிகளை செய்து வருகிறது வதந்திகளையும் புரளிகளையும் தவிர்க்க WHO குழுக்களாக செயல்படுகிறது .[14]" - நிலைமை அறிக்கை #13, பிப்ரவரி 2, 2020, உலக சுகாதார அமைப்பு

    a. COVID-19 பற்றிய பொய்யான அல்லது நம்பமுடியாத மற்றும் வதந்திகள் எல்லா இடத்திலும் உள்ளன.
    b. வைரஸை போலவே வதந்திகளும் வேகமாக பரவும் உங்களுக்கும் மற்றவர்க்கும் பொய்யான தகவல் தீங்குவிளைவிக்கும்.
    c. வதந்திகளும் பொய்யான தகவல்களும் ஒருவரின் சிந்தனையை மாற்றக்கூடியது. அதை நம்பி மக்கள் தம்மை பாதுகாக்காமல் இருந்தால் அது வைரஸை பரப்ப வழிவகுக்கும்.

 © 2020 Smithsonian Institution

d. சிலர் வதந்திகளை தெரிந்தே பரப்பலாம். விழிப்புடன் இருங்கள்.
e. சிலர் தெரியாமல் பொய்யான தகவல்களை பரப்பலாம் அவர்களுக்கும் அது தீங்கு விளைவிக்கும் என அறியாமல் அவர்கள் அதை பரப்புகிறார்கள்.
f. வைரஸை தடுப்பது போலவே நாம் வதந்திகளை தடுக்கவேண்டும் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து இச்செயலை செய்ய வேண்டும்.
g. பொய்யான செய்தி எதுவென அறிவதே முதல் படி ஆகும்.
h. ஒரு தகவலை படித்தவுடன் அதன் நம்பகத்தன்மையை ஆராயுங்கள் அதன் தன்மையை உணராதவரை அதை பகிர வேண்டாம்.
i. நீங்கள் சேகரித்த அணைத்து தகவலையும் ஒன்றாக சேருங்கள். அதில் எது நம்பகமான தகவலோ அதை பகிருங்கள். இல்லையெனில் அவற்றை பகிர வேண்டாம்:

விசாரணை #1 <u>நின்று நிதானித்து யோசியுங்கள்.</u>

a. நீங்கள் வாசித்த செய்தி தகவல் உங்களை எவ்வாறு உணர செய்தது? அது உங்களின் கோபமான உணர்ச்சியை ஏர்படுத்தியதா? ஆம் எனில் அந்த தகவலை நீங்கள் பகிர வேண்டாம்.

விசாரணை #2 <u>மூலத்தை விசாரிக்கவும்.</u>

a. யார் அந்த தகவலை உருவாக்கியது? உதாரணமாக பத்திரிகையாளர்கள், சராசரி நபர், தகுதி வாய்ந்த நிபுணர். உங்களுக்கு அது நல்ல மூலத்திலிருந்து வந்த தகவல் என தோன்றினால் பகிருங்கள் இல்லையெனில் பகிரும் முன் சிந்தியுங்கள்
b. தகவலில் குறிப்பிட்டுள்ள தேதியை சரி பாருங்கள் சில நேரங்களில் பழைய செய்திகளை புதிது போல பரப்பவும் வாய்ப்புள்ளது. COVID-19 குறித்து நாம் பெறும் தகவகள் நாளுக்கு நாள் மாற வாய்ப்புள்ளது. தேதியை பார்த்தீர்களா? அது சாரியாக இருந்தால் பகிரவும் இல்லையெனில் பகிரும் முன் சிந்தியுங்கள்.

விசாரணை #3 <u>உண்மையான மூலத்தின் சுவடுகளை ஆராய்ந்து கண்டறியுங்கள்.</u>

a. செய்தியை பரப்பியவர் அதன் உண்மையான முழ தகவல்களை மேற்கொள்கைகளை இணைத்துள்ளாரா? அது சாரியாக இருந்தால் பகிரவும் இல்லையெனில் பகிரும் முன் சிந்தியுங்கள்.
b. மூலத்தினை மற்றவர் உதவிகொண்டு மேலும் விசாரியுங்கள் இல்லையெனில் பகிரும் முன் சிந்தியுங்கள்..

 © 2020 Smithsonian Institution

c. உங்களால் மேற்கொண்டு மற்றும் தரவுகளை கண்டுபிடிக்க முடிந்தால் அது உண்மையான மூலத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்டதா என ஆராயுங்கள் உண்மையில்லையெனில் பகிர வேண்டாம்.

விசாரணை #4 <u>சிறந்த கவரேஜ்</u>

a. வேறு மூலங்கள் COVID-19 பற்றிய செய்திகளை வெளியிடலாம் அது உங்கள் பட்டியலில் உள்ளதா என பார்க்கவும் ஆம் எனில் பகிரவும் இல்லை என்றால் பகிரும் முன் சிந்திக்கவும்.
b. உங்கள் மூலத்தை போலவே பிறர் நம் செய்திகளை வெளியிடுகிறார்களா? ஆம் எனில் பகிரவும் இல்லை என்றால் பகிரும் முன் சிந்திக்கவும் .
c. நீங்கள் ஒரு செய்தியை பகிரும் முன் உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபரிடம் அது பற்றி பேச முடியுமா. ஆம் எனில் பகிரவும் இல்லை என்றால் பகிரும் முன் சிந்திக்கவும்

2. நீங்கள் பார்த்த அணைத்து தகவல்களிலும் எந்த தகவலை நீங்கள் அதிகமான நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தது என நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்? உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுங்கள்.
3. நீங்கள் பார்த்த அணைத்து தகவல்களிலும் எந்த தகவலை நீங்கள் குறைவான நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தது என நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்? உங்கள் கருத்துக்களை எழுதுங்கள்.

செயல்படுங்கள்: infodemic இன் போது தகவல் பெற்றியிருக்க நமது திட்டம் என்ன? (15-30 நிமிடங்கள்)

1. இந்த பிரச்னையினால் ஏற்படும் சமூக மற்றும் பொருளாதார கண்ணோட்டங்களை பின்வரும் கூற்றின் மூலம் சிந்தியுங்கள்.

"இந்நோய் தொற்றின் காலங்களின் தம்மையும் பிறரையும் பாதுகாக்க இயலாதவர்களே மிகவும் ஆபத்தான நிலையில் உள்ளனர். அவர்களுக்கு இணைய வசதி மற்றும் தொலைபேசி வசதி இல்லாமல் இருக்கலாம் அது அவர்களை சமூகத்திடம் இருந்து தனிமையாக்குகிறது. தகவல் இல்லாததால் அவர்கள் தங்களை பாதுகாக்க முடியாமல் போகிறது. வரலாற்று மற்றும் தற்போது நடக்கிற அனுபவங்கள் மூலம் அவர்களுக்கு தம்மை காக்க வேண்டிய அமைப்புகள் மீது அவ நம்பிக்கை எழலாம்.." – டாக்டர் லிசா கூப்பர், ஜான் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம், அமெரிக்கா & கானா

 © 2020 Smithsonian Institution

COVID-19 infodemic அறிந்துதிருப்பதே முதல் படி ஆகும். உங்கள் நண்பரோ அல்லது குடும்பத்தினரோ ஒரு தகவலை கூறினார் என்பதால் அது முற்றிலும் உண்மை என நம்ப கூடாது. பொய்யான தகவலை தடுத்த நிறுத்திவதே இப்போது நம்மால் செய்ய முடிந்தது. புதிய தகவலை எவ்வாறு ஆராய வேண்டும் என்பதற்கான திட்டம் வகுப்பது இரண்டம் நிலையாகும்.

2. நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை படிப்படியாய் பட்டியலிடுங்கள்.
    a. COVID-19 infodemic பற்றிய உங்களின் பதிலில்லா கேள்விகளை பட்டியலிடுங்கள்.
    b. ஒரு தகவல் உண்மை என அறிய உங்களிடம் நீங்களே கேட்கும் கேள்விகள் என்ன?
    c. நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களும் பொய்யான தகவல்களை தடுக்க செய்யும் வித்யாசமான வழிகள் என்ன?
    d. நீங்களும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களும் நம்பகத்தன்மை வாய்ந்த தகவல்களை பற்றி சமூகத்தில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த செய்யும் வித்யாசமான செயல்கள் என்னென்ன?

கூடுதல் வளங்கள்:

WHO Coronavirus நோய் (COVID-19) பொது ஆலோசனை: கட்டுக்கதை பஸ்டர்கள்
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

ஸ்மித்சோனியன் பத்திரிகை கட்டுரை: COVID-19 பற்றி தவறான தகவல்களை தவிர்க்க எப்படி
https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/

WHO Coronavirus (COVID-19) செய்திகள்
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news

குழந்தைகளுக்கு சைபர் பாதுகாப்பு விளக்கும் UNODC இன் பொருட்கள்
https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html

© 2020 Smithsonian Institution

பணி 7: நான் இப்போது என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்?

டிஸ்கவர்: என் செயல் திட்டத்தில் நான் என்ன சேர்க்க வேண்டும்? (30 நிமிடங்கள்)

1. உங்கள் பணியில் சமூக இடைவெளி , கை கழுவுதல் , வாய் மற்றும் மூக்கை மூடுதலில் குறித்து நாம் செய்த பரிசோதனையை சிந்தியுங்கள் உடல் பாதுகாப்பு குறித்து நாம் மாதிரியை பயன்படுத்துவது எவ்வாறு நமக்கு பாதுகாப்பினை அளிக்கின்றது என உணர்த்துகிறது இந்த செயல் பாடுகள் COVID-19 ,பரவும் வேகத்தை எவ்வாறு குறைப்பது எனவும் உணர்வு ரீதியாக இச்சூழ்நிலையில் நம்மை காத்து கொள்வது எவ்வாறு எனவும் கற்பித்திருக்கிறது, நீங்கள் COVID-19 பற்றிய சமூக , பொருளாதார , சுற்றுசூழல் மற்றும் நெறிமுறை கண்ணோட்டங்கள் பற்றியும் மரியம் மற்றும் ஆணே போன்ற அறிவியலாளர்களிடமிருந்து அறிந்தீர்கள்

⇈ கற்றல் உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் அனுபவங்களை பிரதிபலிக்க உதவ உங்கள் பத்திரிகையைப் பயன்படுத்தவும்.

2. தொகுதி COVID-19 உங்கள் இதழில் , இத்திட்டத்தின் தலைப்பை (COVID-19-நான் என்னையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாத்து கொள்வது)எழுதி வட்டமிடுங்கள் பின்பு உங்களால் என்னென்ன நினைவுபடுத்தமுடிகிறதோ அவற்றை எழுதுங்கள் , நீங்கள் என்னென்ன செயல்களை செய்தீர்கள் தேவையான நேரத்தை எடுத்து கொள்ளுங்கள் .
3. உங்கள் பட்டியலை பாருங்கள்COVID-19இடம் இருந்து உங்களை பாதுகாக்க உங்களுக்கு என்னென்ன வியூகங்கள் உதவியது என நினைவு கூறுங்கள் , அதில் சிலவற்றை வட்டமிடுங்கள் .
4. இப்போது உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் கலந்து ஆலோசித்தவற்றை பட்டியலிடுங்கள் பின்வரும் கேள்விகளை பற்றி சிந்தியுங்கள் :
    a. எத்தனை பேர் வீட்டில் வாழ்கிறார்கள்?
    b. எத்தனை தலைமுறைகள்?
    c. யாரேனும் நோய் வாய் பட்டுள்ளனரா ?
    d. ஒரு நாளில் எத்தனை நபருடன் தொடர்புகொள்கிறீர்கள் ?
        i. வாழ்க்கையில் பெரும்பாலான சவால்களை போலவே, இச்சவாலுக்கும் சரியான தீர்வு ஒன்றும் இல்லை. இந்த சிக்கலை

 © 2020 Smithsonian Institution

தீர்க்க ஒன்றாக செயல்படும் பல நடவடிக்கைகள் தேவைபடும் . மீண்டும் உங்கள் குறிப்புகளை அடக்கிய தாளைப் பாருங்கள்,இப்போது உங்களிடமே இந்த கேள்வியை கேளுங்கள், "எந்த ஒன்றிரண்டு செயல்பாடுகள்எனக்கு, என் குடும்பம், மற்றும்/அல்லது என் சமூகத்தினருக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன்?"

ii. இந்த நடவடிக்கைகள் சமூக, பொருளாதார, நெறிமுறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் கண்ணோட்டங்களுக்கு பதிலளிக்குமா? ஆம் எனில் எவ்வாறு ?

5. இரண்டு அல்லது மூன்று செயல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள், "இந்த செயல்களை ஆதரிக்க என்னிடம் என்ன ஆதாரம் இருக்கிறது?"
6. நீங்கள் உணரும் இரண்டு அல்லது மூன்று செயல்கள் உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் சிறப்பாக செயல்படும். ஒன்றாக செயல்படும் பல நடவடிக்கைகள் கொண்ட ஒரு செயல் திட்டம், ஒரு ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது, எனவே தொழில்நுட்ப ரீதியாக, நீங்கள் உங்கள் முதல் ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளீர்கள்!

✔ உணர்ச்சி பாதுகாப்பு: உங்கள் ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் கையை கழுவுதல் மற்றும் சமூக இடைவெளி மற்றும் உணர்ச்சிகளை பதிவு செய்ய ஒரு பத்திரிகை வைத்திருப்பது, ஒரு இளைஞருடன் பேசுவது போன்ற உணர்ச்சி பாதுகாப்பு குறிப்புகள், உடல் நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கலாம்.

புரிந்து கொள்ளுங்கள் : நான் ஒரு காரியத்தை மட்டுமே செய்ய வேண்டுமா ? (15 நிமிடங்கள்)

1. இன்று மிகவும் சவாலான பிரச்சினைகள் சிலவற்றிற்கு உலகம் முழுவதும் இருந்து விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர், கொசுவால் பரவும் நோயிலிருந்து போதுமான உணவு மற்றும் COVID-19 அணுகல் வரை, எனவே ஒரு ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் வளர்ப்பதை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.
2. பல செயல்களை இணைத்து பிரச்சனையின் பல்வேறு கண்ணோட்டங்களை (சமூக, பொருளாதார, சுற்றுச்சூழல், நெறிமுறை) அனைத்தையும் உரையாற்ற உதவுகிறது. நீங்கள் உருவாக்கிய ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் உலக சுகாதார அமைப்பு, UNICEF, மற்றும் நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்புக்கான மையங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட திட்டங்களைப் போலவே இது காரணங்களில் ஒன்றாகும். (இங்கே ஒவ்வொன்றிற்கும் கீழே இருந்து

© 2020 Smithsonian Institution

வளங்களைப் பயன்படுத்தவும்) ஒவ்வொன்றும் நீங்கள் செயல்களை இணைக்க பரிந்துரைக்கிறது.

"தொற்றுநோய்களைப் பற்றி எனக்கு மிகவும் சுவாரசியமாக இருக்கிறது, பொதுவாக பொது சுகாதார அவசரநிலைகள், அவை மிகவும் சிக்கலானவை மற்றும் பல வேறுபட்ட சிறப்புகள், மக்கள், சமூகங்கள், சூழல்கள் மற்றும் விஞ்ஞானங்கள் அனைவரும் விரைவாக ஏற்பாடு செய்து ஒரு (ஒருங்கிணைந்த) தீர்வு கண்டுபிடிக்க ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டும். COVID-19 இது ஒரு ஒருங்கிணைந்த தீர்வை கோருவதால் ஒரு சரியான உதாரணம் ஆகும்." - ஆன் மெக்டொனோ, MD, MPH, பொது சுகாதார அவசர அதிகாரி, ஸ்மித்சோனியன் தொழில் சுகாதார சேவைகள், அமெரிக்கா

" COVID19 வழக்கில், நாடுகள் நிலைமையை எதிர்கொள்ள முடியும் ஒரு பல்துறை (ஒருங்கிணைந்த) பதிலை நிலைநிறுத்துவதற்கு மிக வேகமாக நகர்த்த வேண்டும் என்று நாங்கள் கண்டிருக்கிறோம். தங்கள் வாழ்வாதாரத்தை வெளியே சென்று வேலை செய்வதைச் சார்ந்து இருந்தால், ஏழை குடும்பங்கள் ஏழை குடும்பங்கள் சமூக இடைவெளியை எவ்வாறு கடைபிடிக்க முடியும் ? உள்நாட்டு வன்முறை அல்லது குழந்தை துஷ்பிரயோகம் இருந்தால் நாம் பொது கட்டுப்பாட்டை எப்படி விதிக்க முடியும்? ஒரு வெடிப்பின் போது வீடற்ற மக்களின் பிரச்சினையை நாம் எப்படி உரையாடுவது? நாம் இன்னும் மருத்துவமனையில் படுக்கைகள் அல்லது புதிய தடுப்பூசி மீது கடுமையாக உழைக்க முடியும் ஆனால் இதற்கிடையில், மக்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் உணவு, நீர், கல்வி அணுகல் வேண்டும்." -டாக்டர் மரியாம் பிக்டேலி உலக சுகாதார அமைப்பின் பிரதிநிதி, மொராக்கோ

படம் 7.1 ஒரு ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் மூன்று தனித்தனி கயிறு என நினைத்து கொள்ளுங்கள் .

3. இப்போது உங்கள் ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் உள்ளது, அடுத்த படி உங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்திற்கு நீங்கள் செய்தியைப் பெற வேண்டும்.

 © 2020 Smithsonian Institution

செயல்படுங்கள் : என் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் என் சமூகம் எனது திட்டத்தைப் பற்றி நான் எப்படி தெரிந்து கொள்வேன்? (45 - 60 நிமிடங்கள்)

1. இப்போது உங்கள் ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டம் உள்ளது, அடுத்த படி உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள், மற்றும் சமூகத்திற்கு அதை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

   🛑 உடல் பாதுகாப்பு: உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்திற்கு உங்கள் ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டத்தை தொடர்பு கொள்ளும்போது பாதுகாப்பாக உங்களை பாதுகாக்க முடியாவிட்டால், உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் உங்களை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

2. உங்கள் பார்வையாளர்கள் யார் என்பதைப் பற்றியும், தகவலை எவ்வாறு உட்கொள்ள விரும்புகிறார்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உங்கள் சகோதரர், சகோதரி, தாய், மாமா, பாட்டி அல்லது அண்டை நாடுகளுக்கு மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதைப் பற்றி யோசி. நீங்கள் ஒரு சுவரொட்டி செய்ய வேண்டும்? ஒரு மடு அருகே ஒரு அடையாளம்? நீங்கள் ஒரு செய்தித்தாள் கட்டுரை அல்லது ஒரு பாடல் எழுத வேண்டுமா? உங்கள் திட்டத்தை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் வழி மிகவும் முக்கியம், எனவே ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

   இந்த திட்டம் சேர்க்க முடியும்:

   a. சுவரொட்டி அல்லது கலை திட்டம்
   b. பாடல் அல்லது ஒரு செயல் நாடகம்
   c. பாட்காஸ்ட்
   d. சமூகத் தலைவர்கள் கடிதம்
   e. பொது சேவை அறிவிப்பு (ஆடியோ அல்லது வீடியோ)
   f. சமூக ஊடக பிரச்சாரம்
   g. தொலைபேசி பட்டியல்/தேதிகளில்
   h. மின்னஞ்சல் பிரச்சாரம்
   i. சிற்றேடு

   உங்கள் சொந்த கருத்துக்களை கொண்டு வாருங்கள்!

 © 2020 Smithsonian Institution

3. உங்கள் தகவல்தொடர்புத் திட்டத்தை உருவாக்கிய பிறகு, அதை பகிர்ந்து கொள்ளவும், குடும்ப மற்றும் உள்ளூர் சமூக உறுப்பினர்களுக்கு வழங்கவும் வேண்டும். நடவடிக்கை நேரம் எடுக்கும் !

நீங்கள் இப்போது இந்த தொகுதி அனைத்து பகுதிகளிலும் நிறைவு, ஆனால் COVID-19 இன்னும் உலகில் பல மக்கள் ஒரு முக்கிய பிரச்சனை. விஞ்ஞானிகள் ஒவ்வொரு நாளும் COVID-19 பற்றி மேலும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

இந்த புதிய புரிதல் நாம் செய்யும் முடிவுகளை தொடர்ந்து மாற்றும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு சமூகமும் வேறுபட்டது. ஒரே பதில் உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் எப்போதும் சரியானதாக இருக்காது . ஆனால் அந்த கேள்வி நிலையானதே:

நான் எப்படி COVID-19 இலிருந்து என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க முடியும்?

கேள்விகளைக் கேளுங்கள். ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை ஆராயுங்கள். திறந்த மனதோடு இருங்கள்.

மிக முக்கியமாக, எவ்வாறு அறிவியலை பயன்படுத்தி உலகினை வாழ்வதற்கு சிறந்த இடமாக மாற்றமுடியும் என சிந்தியுங்கள்..

கூடுதல் வளங்கள்:

WHO முழு நடவடிக்கை திட்டம்:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

UNICEF முழு நடவடிக்கை திட்டம்:
https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection

CDC முழு நடவடிக்கை திட்டம்:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html

UNICEF: வளங்களின் விளக்கம்
https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents

© 2020 Smithsonian Institution

COVID-19 எடுத்துக்காட்டுகள் உலகம் முழுவதிலும் இருந்து
https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

UNICEF நடவடிக்கை திட்டம்: வளங்களை பற்றிய குறுகிய விளக்கம்
https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf

செஞ்சிலுவை: வளங்களை பற்றிய குறுகிய விளக்கம்
https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html

 © 2020 Smithsonian Institution

மேற்கோள்கள்

1. லேரி, எம், பி நைட், மற்றும் கே. ஜான்சன் 1987. “சமூக கவலை மற்றும் தியாடிக் உரையாடல்: ஒரு வாய்மொழி பதில் பகுப்பாய்வு.” சமூக மற்றும் மருத்துவ உளவியல் ஜர்னல் 5, எண் 1:34 —50.
2. பெர்ட், ஜே ஆர்., பி ஜே ஃபென்ஷம், ஆர் எஃப் கன்ஸ்டோன், மற்றும் ஆர் டி. “அறிவியல் கற்பித்தல் மற்றும் கற்றலை மேம்படுத்துவதில் பிரதிபலிப்பின் முக்கியத்துவம்.” அறிவியல் கற்பித்தல் ஆராய்ச்சி இதழ் 28, எண் 2:163 —182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. ஹாட்கின், எம் 2020, ஏப்ரல் 16. “COVID-19 பள்ளி மூடல்களின் போது பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்: குழந்தைகளின் நல்வாழ்வு மற்றும் கற்றலை ஆதரிப்பது.” [காணொளி]. குழைந்தைகளை காப்போம் மற்றும் இன்டெர் ஏஜென்சி நெட்வொர்க். YouTube.https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. யாங், பி., மற்றும் எக்ஸ் வாங். “COVID-19: மனிதர்களுக்கு ஒரு புதிய சவால்.” செல்லுலார் மற்றும் மூலக்கூறு நோயெதிர்ப்பியல் 17:555 —557.
5. சௌர், எல் எம். 2020, மே 1. “கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?” ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் மருத்துவம். https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. உலக சுகாதார அமைப்பு. 2020, ஏப்ரல் 17. “Coronavirus மீது Q&A (COVID-19).” https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses.
7. உலக சுகாதார அமைப்பு. 2020, ஏப்ரல் 6. “COVID19 சூழலில் முகமூடிகள் பயன்பாடு பற்றிய அறிவுரை.” https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.
8. உலக சுகாதார அமைப்பு. 2020, ஏப்ரல் 29. “கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) பொதுமக்களுக்கான அறிவுரை.” https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.
9. அறிவியல் ஆஸ்திரேலிய அகாடமி. (n.d.). “கை சுத்தப்படுத்தி அல்லது சோப்பு: COVID-19 க்கான தேர்ந்தெடுத்தல் .” https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. ஜாபர், எஃப். 2020, மார்ச் 13. “ஏன் சோப் வேலை செய்கிறது.” நியூயார்க் டைம்ஸ். https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள் (CDC). “எப்போது, எப்படி உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும் மற்றும் “எனக்கு அறிவியலை காட்டுங்கள் - எப்படி

 © 2020 Smithsonian Institution

உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்" https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.

12. உலக சுகாதார அமைப்பு. 2017, மே 9. "ட்ரேசிங் தொடர்பு." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. உலகளாவிய கம்யூனிகேஷன்ஸ் ஐ. நா. (n.d.). "இன்ஃபோடெமிக்" மற்றும் COVID-19 நெருக்கடியில் சைபர்கிரைம்." https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19.
14. உலக சுகாதார அமைப்பு. 2020, பிப்ரவரி 2. "நாவல் கொரோனாவைரஸ் (2019-NCOV): நிலைமை அறிக்கை 13". https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

 © 2020 Smithsonian Institution

உங்கள் ஆதரவுக்கு நன்றி

இந்த திட்டம் **கோர்டன் மற்றும் பெட்டி மூர் அறக்கட்டளை** கிராண்ட் GM #9029 மூலம் ஸ்மித்சோனிய அறிவியல் கல்வி மையத்தை ஆதரித்தது.

GORDON AND BETTY MOORE FOUNDATION

 © 2020 Smithsonian Institution

COVID-19!

நான் எப்படி என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க முடியும்?

ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம்: தொகுதி அபிவிருத்தி ஊழியர்கள்

இயக்குனர்
டாக்டர் கரோல் ஓ'டோனெல்

பிரிவு இயக்குனர்
டாக்டர் பிரையன் மண்டல்

முன்னணி தொகுதி டெவலப்பர்கள்
கேத்தரின் பிளான்சார்ட்
பிரையன் மண்டெல்
ஆண்ட்ரே ராட்லொஃப்
லோகன் ஷ்மிட்

நிர்வாக ஆசிரியர்
பட்டி மரோன்

அறிவியல் பாடத்திட்டம் டெவலப்பர்கள்
டாக்டர் சாரா கிளாஸ்மேன்
ஆண்ட்ரே ராட்லொஃப்
மெலிசா ரோஜர்ஸ்
லோகன் ஷ்மிட்
பெத் ஷார்ட்
டாக்டர் கத்யா கொடிகள்

டிஜிட்டல் மீடியா
ஆஷ்லி டீஸ்
ரூபென் பிரென்னர்-ஆடம்ஸ்
சோபியா எலியன்
ரியான் சீமோர்

பாடத்திட்டத் தயாரிப்பு நிபுணர்
ஹன்னா ஓஸ்போர்ன்

© 2020 Smithsonian Institution

ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி மையம்: தொகுதி ஆதரவு ஊழியர்கள்

நிர்வாக அலுவலகம்
கேட் எச்சேரியா
பெர்னாடெட்டே ஹேக்லி
ஏஞ்சலா பிரிட்செட்

நிதி மற்றும் நிர்வாகம்
லிசா ரோஜர்ஸ், பிரிவு இயக்குனர்
ஆன்னே-மேரி கோம்

முன்னேற்றம் & கூட்டு
கோல் ஜான்சன், பிரிவு இயக்குனர்
இனோலா வால்ஸ்டன்

தொழில்முறை சேவைகள்
டாக்டர் ஆமி டி'அமிகோ, பிரிவு இயக்குனர்
கேத்தரின் பிளான்சார்ட்

தொழில்முறை சேவைகள் (கா.)
கேட் ஃபேன்சர்
கேட்டி கெய்ன்ஸ்பேக்
டாக்டர் ஹியுஞ்சு லீ
தமி மெக்டொனால்ட்
நெஜ்ரா மலானோவிக்
அலெக்சா மோக்
ஈவா முஸின்ஸ்கி

மூத்த திட்ட ஆலோசகர்கள்

ஷ்வதா பான்சல், PhD
உயிரியல் இணை பேராசிரியர்
ஜார்ஜ்டவுன் பல்கலைக்கழகம்

லிசா ஏ கூப்பர், எம். டி., எம்பிஎச்
மருத்துவர், பொது சுகாதார ஆராய்ச்சியாளர்
ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழகம்
பால்டிமோர், அமெரிக்கா & கானா, ஆப்பிரிக்கா

அன்னே மெக்டொனோ, எம். டி.
மருத்துவர், ஸ்மித்சோனியன் நிறுவனம் வாஷிங்டன் DC மற்றும் பனாமா

கேசி மோர்கன், எம்பிஎச்
நோய்த்தொற்றியல் மற்றும் உயிரியலியல்

குயூனிகா பேண்திறன்
ஒருங்கிணைப்பாளர்
கூட்டுறவு/ஸ்மித்

டாக்டர் மார்க் ஸ்பென்ஜர்
துணை இயக்குனர் மூத்த ஆலோசகர்
ஜெனரல் மற்றும் தலைமை விஞ்ஞானி
உலக சுகாதார அமைப்பு
ஜெனீவா பகுதி, சுவிட்சர்லாந்து

டாக்டர் மரியாம் பிக்டேலி
உலக சுகாதார அமைப்பின் பிரதிநிதி
மொராக்கோ

 © 2020 Smithsonian Institution

தொழில்நுட்ப திறனாய்வாளர்கள்

விவியேன் பியான்கோ, MSU
தொழில்நுட்ப அதிகாரி
உலக சுகாதார அமைப்பு

டாக்டர் மரியாம் பிக்டேலி
உலக சுகாதார அமைப்பின் பிரதிநிதி
மொராக்கோ

ஓமேரி முசா சில்லோ
Muhimbili சுகாதார பல்கலைக்கழகம்
மற்றும் சிலி நேச அறிவியல்
பல்கலைக்கழகம் (MUHA)
டார் எஸ் சலாம், தான்சானியா

அமர்ஜர்கல் தாக்வடார்ஜ், எம். டி., எம்.
எஸ்சி, டி.
ஒட்டாவா மருத்துவமனை ஆராய்ச்சி
நிறுவனம் உலாயன்பாட்டார்,
மங்கோலியா

ஆமி டி அமிகோ, PhD
பிரிவு இயக்குனர் நிபுணத்துவ
சேவைகள்,
ஸ்மித்சோனியன் அறிவியல் கல்வி
மையம்
இணை பேராசிரியர், உயிரியல் துறை
ஜார்ஜ்டவுன் பல்கலைக்கழகம்
வாஷிங்டன் டி. சி அமெரிக்கா

டாக்டர் ஷாலினி தேசாய்
மருத்துவ அதிகாரி
உலக சுகாதார அமைப்பு

மெலிண்டா ஃப்ரோஸ்ட், எம்ஏ, எம்பிஎச்
முன்னணி இடர் தொடர்பு
உலக சுகாதார அமைப்பு

ஜெய்மி கோன்சாலெஸ்-மான்டெரோ,
எம். டி., PhD சிலி பல்கலைக்கழகம்
சாண்டியாகோ, ரெஜியோன்
மெட்ரோபிடானா, சிலி

டாக்டர் யாங்மு ஹுவாங்
இணை ஆராய்ச்சியாளர், பொது
சுகாதார பள்ளி
உலகளாவிய சுகாதார திணைக்களம்,
பொது சுகாதார பள்ளி, பீக்கிங்
பல்கலைக்கழகம்
ஹைடியன் மாவட்டம், சீனா

டாக்டர் திபெந்திரா காத்திவாடா, எம்.
டி.
சமூக மருத்துவத் திணைக்களம்
மருத்துவ அறிவியல் கல்லூரி
பரத்பூர், சித்த்வான், நேபாளம்

டாக்டர் ரோசாமண்ட் லூயிஸ்
தலைமை, பொது சுகாதார அறிவியல்
COVID-19
அவசர பதில்
உலக சுகாதார அமைப்பு

ஜெய்ஃபிரட் எஃப் லோபஸ், எம். டி.,
எம்பிஎம்
டீன் உதவி பேராசிரியர் மற்றும் சிறப்பு
உதவியாளர்
ஊட்டச்சத்து திணைக்களம், பொது
சுகாதார கல்லூரி
ஆல்பிரட் மருத்துவமனை மற்றும்
மோனாஷ் பல்கலைக்கழகம்
பிலிப்பைன்ஸ் மணிலா
பல்கலைக்கழகம்

டாக்டர் அடியா மொசம் MBBCH, FCPHM,
MPH, MMED

© 2020 Smithsonian Institution

மூத்த ஆராய்ச்சியாளர்: பிரைஸ்லெஸ்
SA - சுகாதார பொருளாதாரம் மற்றும்
தீர்மானத்திற்கான SAMRC/மையம்
அறிவியல்
இயக்குனர்: பொதுவான நோக்கம்
தென்னாப்பிரிக்கா

ஜூலியோ முனோஸ்
மருத்துவமனை டி சாகுண்டோவில்
தடுப்பு மருத்துவம் நிபுணர்
வலென்சியா, ஸ்பெயின்

டாக்டர் நத்தனியேல் ஒரில்லாசா
பிலிப்பைன்ஸ் பல்கலைக்கழகம்
மணிலா, பிலிப்பைன்ஸ்

டாக்டர் திரிஷா பீல்
தொற்று நோய்கள் மற்றும்
ஆண்டிமைக்ரோபியல் ஆணைக்குழு
மருத்துவர்
தொற்றுநோய்களின் NHMRC தொழில்
அபிவிருத்தி சக திணைக்களம்
ஆல்பிரட் மருத்துவமனை மற்றும்
மோனாஷ் பல்கலைக்கழகம்
மெல்போர்ன், விக்டோரியா,
ஆஸ்திரேலியா

டாக்டர் மார்க் ஸ்பென்ஜர்
துணை இயக்குனருக்கு மூத்த
ஆலோசகர்
பொது மற்றும் தலைமை விஞ்ஞானி
உலக சுகாதார அமைப்பு
ஜெனீவா பகுதி, சுவிட்சர்லாந்து

மிச்செல் துல்கானம் எம்சி,
வெளி உறவுகள் அதிகாரி
உலக சுகாதார அமைப்பு

டாக்டர் ரௌதா மோஹ்ட் யூனுஸ்
விரிவுரையாளர் மற்றும் பொது
சுகாதார நிபுணர்
பொது சுகாதார மருத்துவத்
திணைக்களம்
யுனிவர்சிட்டி டெக்னோலோஜி மாரா
(UITM)
சுங்கை புலோஹ் வளாகம்
சிலாங்கூர், மலேசியா

உர்சுலா (யு) ஜாவோ, எம்பிஏ
தொழில்நுட்ப அதிகாரி
WHO மெஷின் மொழிபெயர்ப்பு
ஒருங்கிணைப்பாளர்

மொழி விமர்சகர்

ரவி சங்கர் சாந்தனா கோபால
கிருஷ்ணன்
தொழில்நுட்ப அதிகாரி
தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு
ஒருங்கிணைப்பாளர்
உலக சுகாதார மையம்

CMA.புஷ்பவள்ளி பொண்ணுவேல்,
சென்னை, இந்தியா.
பொண்ணுவேல் கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சென்னை, இந்தியா.
கணேஷ் நடராஜன், சென்னை,
இந்தியா.

© 2020 Smithsonian Institution

பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள், மற்றும் கல்வியாளர்கள்

ஹேஸ்டேக் #SSfGG பயன்படுத்தி செயல் திட்டங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்!

ட்விட்டர்
@SmithsonianScie

பேஸ்புக்
@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram
@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

உலகளாவிய இலக்குகளுக்கான ஸ்மித்சோனிய அறிவியல் (SSFGG) என்பது InterAcademy பார்ட்னியுடன் இணைந்து ஸ்மித்சோனிய அறிவியல் கல்வி மையத்தால் உருவாக்கப்பட்ட சுதந்திரமாக கிடைக்கக்கூடிய பாடத்திட்டமாகும். இது மாணவர் வரையறுக்கப்பட்ட மற்றும் செயல்படுத்தப்படும் நிலையான நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கான ஒரு கட்டமைப்பாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை நிலையான அபிவிருத்தி இலக்குகளை (SDGs) பயன்படுத்துகிறது.

மனித சமுதாயத்தை எதிர்கொள்ளும் சிக்கலான சமூக-விஞ்ஞான சிக்கல்களைப் பற்றி சரியான தேர்வுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான திறன் கொண்ட அடுத்த தலைமுறை முடிவெடுப்பாளர்களுக்கு அதிகாரமளிக்க முயற்சிக்கிறது, SSFGG விசாரணை அடிப்படையிலான அறிவியல் கல்வி, சமூக ஆய்வுகள் கல்வி, உலகளாவிய குடியுரிமை கல்வி, சமூக உணர்ச்சி கற்றல், மற்றும் நிலையான அபிவிருத்திக்கான கல்வி.

உருவாக்கியது

Smithsonian Science Education Center

இணைந்து கூட்டணியில்

iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership

© 2020 Smithsonian Institution